SCIENCES HUMAINES
N°350
AOÛT-SEPTEMBRE 2022
Comprendre l'humain et la société

LIVRES

NOS COUPS DE CŒUR POUR L'ÉTÉ
11 pages spéciales

Méditation, sophrologie, hypnose, EMDR, reiki, musicothérapie, danse...

LES THÉRAPIES CORPS-ESPRIT

WWW.SCIENCESHUMAINES.COM

ENTRETIEN
Barbara Glowczewski, une anthropologue chez les Aborigènes

RÉFÉRENCE
Henri Bergson, la joie de penser

REPORTAGE
Illiers-Combray, du côté de chez Proust

DOM/S : 7,90 € - BEL/LUX : 7,40€ - CH : 11,90 FS - CAN : 12,99 $CA - D : 8,30 € - ESP/ITA/GR/PORT CONT : 7,9 € - MAR : 78 MAD - TOM : 1050 XPF - TUN : 9,90 TND

L 18925 - 350 - F: 6,90 € - RD

Délivré à 353101 le 7/14/2022, 10:17:18 AM

Quelle place occupe l'armée dans la société française ?

COMPRENDRE L'ÉCONOMIE + DÉCRYPTER LA SOCIÉTÉ
Cahiers français
#Politiques publiques
La réforme de la politique agricole commune
#En débat
Comment réguler les réseaux sociaux ?
#C'était en... 1972
La loi contre le racisme
Juillet-Août 2022 | 428
L'armée dans la société
La documentation Française
En partenariat avec IRSEM

La place de l'armée en France a connu d'importants changements depuis la fin de la guerre froide et la disparition de la conscription en 1997. Elle n'en garde pas moins un rôle social et économique de poids, tant sur le plan de l'emploi et de la vitalité des territoires qu'en ce qui concerne les missions de service public.

Dans ce numéro des ***Cahiers français*** :

- Les rôles et les missions de l'armée
- Le lien entre l'armée et la Nation
- La présence militaire dans les territoires
- Les industries françaises de défense

Ce dossier exceptionnel a été réalisé en partenariat avec l'Institut de recherche stratégique de l'École militaire (IRSEM).

Cahiers français n°428
8 € (papier), ***4,99 €*** (numérique)

Disponible à partir du 20 juillet 2022

Prochainement :

Cahiers français n°429 : L'école en questions

Mieux comprendre les missions de l'école, les spécificités de notre système scolaire ainsi que les interrogations des Français sur ses performances.

Disponible à partir du 13 septembre 2022

Déjà disponibles :

Revue disponible en kiosque, librairie et sur **www.vie-publique.fr**

La documentation Française

Délivré à 353101 le 7/14/2022, 10:17:18 AM

LIRE EN ÉTÉ

Nous passons notre vie à lire. Plus qu'à aucune autre période de l'histoire, nous échangeons par écrit des quantités massives de messages, informations et opinions. Mais lisons-nous vraiment ? Savons-nous encore nous isoler, les doigts à fleur de page, pour nous concentrer sur un texte, le méditer, en goûter la langue, en sentir lentement monter le sens en soi, en saisir la polysémie ? Prenons-nous le temps de lire en levant la tête, comme y encourageait Roland Barthes : « *Ne vous est-il jamais arrivé, lisant un livre, de vous arrêter sans cesse dans votre lecture, non par désintérêt, mais au contraire par afflux d'idées, d'excitations, d'associations ? En un mot, ne vous est-il pas arrivé de lire en levant la tête ?* »

Ce sont des lectures de ce type, à la fois fécondes et rêveuses, que nous privilégions cet été. La saison y est propice : les contraintes s'espacent, le temps social se dilate, des fenêtres sensibles s'ouvrent pour penser, rêver et nourrir son intelligence du monde. Moins scolaire que solaire, ce numéro vous entraîne à Illiers-Combray, dans le bastion proustien, où la littérature remodèle le territoire ; au cœur des cosmogonies aborigènes où le rêve insuffle de la ferveur à la raison ; à la découverte des thérapies corporelles, sensibles au langage des corps ; du côté de chez Henri Bergson, philosophe du rire et de l'élan vital, partisan d'un art joyeux de penser. La rédaction de *Sciences Humaines*, récoltant les moissons d'une année de lecture, a distingué douze livres pour vos valises estivales, savoureuses mises en bouche pour ouvrir votre appétit intellectuel : il y est question d'ours et de *gentlemen*, d'historiens au travail et de repos sous la tonnelle, de crimes et de langues mortes, de villageoises françaises et de crus chinois.

À l'heure où les réseaux sociaux nous happent et nous éparpillent, lire équivaut toujours à une forme de résistance. C'est une façon de contrer l'accélération du monde, s'armer contre la bêtise et prendre soin de soi. Nous vous souhaitons de tout cœur, amis lecteurs, de faire rayonner des textes dans vos existences. La lecture n'est pas seulement un plaisir solitaire : c'est un exercice de liberté. ●

© SAMUËL BERTHET

● **HÉLOÏSE LHÉRÉTÉ**
DIRECTRICE
DE LA RÉDACTION

Délivré à 353101 le 7/14/2022, 10:17:18 AM

COURRIER DES LECTEURS

Écrivez-nous
Vous souhaitez réagir à ce numéro, contacter un journaliste ou soulever un débat ?
Écrivez-nous à l'adresse suivante : **nicolas.journet@scienceshumaines.fr**

Quel avenir pour le matriarcat ?

À propos de notre article « Les matriarcats, mythe ou réalité ? » (mensuel n° 347, mai 2022), Jean-Michel Esi, nous a adressé ces remarques :

Votre article, suivi de trois encarts sur la déesse-mère, les Iroquois et les Na de Chine cités dans le texte, mérite un complément d'information. Bien que féministe convaincue, Françoise Héritier notait, comme avant elle l'Américaine Eleanor Leacock, que les « grandes femmes » des Iroquois étaient toutes des femmes ayant passé l'âge de procréer, soit une catégorie réduite à l'intérieur de sociétés où l'espérance de vie était courte. Les femmes plus jeunes étaient loin d'exercer la même autorité. Les pouvoirs exceptionnels de ces femmes en matière de mariages ou de traitement des prisonniers n'entraînaient pas une émancipation des femmes en général.

Certes, *Une société sans père ni mari*, publié en 1997 par l'anthropologue Cai Hua a jeté le doute sur le modèle de l'échange des femmes de Claude Lévi-Strauss : l'auteur affirmait que les Na de Chine ignoraient tout de la paternité et du mariage. Interpellée F. Héritier rétorquait qu'il ne s'agissait que d'un cas extrême de matrilinéarité. Elle écrivait : « *Théoriquement, le mariage n'y existe pas et la paternité n'est pas reconnue. Cela ne veut pas dire pour autant qu'il n'y a pas d'union stable (...). J'ai trouvé récemment une notation dans l'autobiographie d'une chanteuse d'opéra originaire de cette ethnie Na. La narratrice raconte sa joie de courir à la rencontre de son père lors de ses retours de voyage. Il est évident qu'elle savait parfaitement qui était son père (...). Sa mère affichait les mêmes sentiments. (...) Il y avait bien quelque chose qui correspondait au résultat de l'union entre un homme et une femme* » (2008).

Le récit en question est probablement celui de Yang Namu Erche et Christine Mathieu (*Adieu au lac mère*, Calmann-Lévy, 2005). L'exemple cité pose en fait problème car l'autrice est née en 1966, et la Révolution culturelle venait d'obliger les Na à former des couples monogames, tandis que les activités des hommes continuaient à les attirer loin des villages (d'où le retour du père). Par la suite, les traditions des Na (et des Moso) ont été remises au goût du jour par le ministère du Tourisme chinois : danses, vêtements traditionnels et brochures entretiennent l'image folklorique d'un « royaume des femmes » où les hommes de passage ne sont que des donneurs de sperme. Les Na font figure de conservatoire de la « primitivité ». Le livre de Cai Hua est dans cette veine officielle.

En 1990, l'anthropologue Christian Geffray avait déjà soutenu dans *Ni père ni mère* que les sociétés matrilinéaires n'étaient ni gynocratiques ni matriarcales, mais qu'au lieu des maris, c'étaient les frères aînés qui avaient autorité sur leurs sœurs cadettes et leurs enfants. On ajoutera : jusqu'à un certain point, car comme toutes les autres, ces sociétés sont fondées sur un équilibre. F. Héritier considérait qu'on ne pouvait pas invoquer l'existence d'un matriarcat qui serait l'inverse du patriarcat, même si dans les sociétés où règne la division sexuelle des tâches, les solidarités féminines ont pu exercer des pouvoirs importants. Il est probable que la société moderne avancée soit la première qui fasse fi de cette division des sexes (sans y parvenir encore) et que de ce fait l'humain – celui de nos aspirations progressistes – soit devant nous et à construire, comme aurait dit Pierre Teilhard de Chardin, et non à chercher dans le passé. ● **JEAN-MICHEL ESI**

Merci, Jean-Michel, pour ces précisions qui remettent les choses en contexte. L'hypothèse d'un matriarcat incarnant le symétrique inverse du patriarcat a été avancée à deux titres opposés : celui d'un archaïsme dépassé, et celui d'un horizon émancipateur possible pour les femmes. Mais les exemples de sociétés vérifiant le modèle restent rares et toujours discutés. C'est, en somme, ce que disait l'article de Martine Fournier. ● **N.J.**

●
ERRATUM

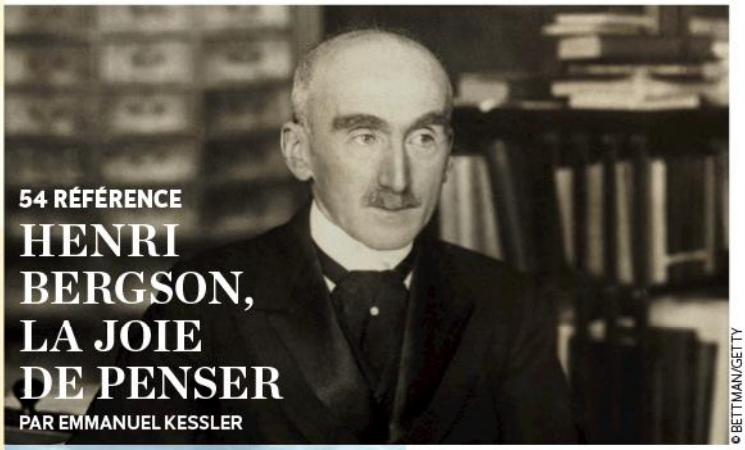
Le compte-rendu du livre *Penser l'histoire de l'Afrique*, de François-Xavier Fauvelle, figurant dans la rubrique « Livres » de notre mensuel n° 349 (juillet 2022) a été par erreur signé des initiales de Gérald Gaillard, alors que son auteur est Romain Pigeaud. Nos excuses à ce dernier et à nos lecteurs. La signature a été corrigée sur la version numérique accessible en ligne.

Délivré à 353101 le 7/14/2022, 10:17:18 AM

RETROUVEZ SUR WWW.SCIENCESHUMAINES.COM
Les grands auteurs, les ouvrages de référence, l'évolution des connaissances dans toutes les disciplines… Notre section archives recense plus de 30 000 articles pédagogiques pour parfaire vos connaissances. Vous pouvez y faire vos recherches par thème, discipline ou année à partir de l'onglet dédié.

© ANNA PARINI

29 DOSSIER
LES THÉRAPIES CORPS-ESPRIT


© BETTMAN/GETTY

54 RÉFÉRENCE
HENRI BERGSON, LA JOIE DE PENSER
PAR EMMANUEL KESSLER

© MILARY BARKER

24 ENTRETIEN
BARBARA GLOWCZEWSKI
RÊVER ET RÉSISTER AVEC LES ABORIGÈNES

6 ACTUALITÉS

- **6 Reportage**
  Du côté de chez Proust
- **9 Portrait**
  Juliette Volcler, l'oreille aux aguets
- **17 Parentalité**
  Sois le meilleur !
- **18 CULTURE POP**
  Tu « mème » ?

19 ENJEU

- **19** Conversation : comment nous accordons nos violons

24 ENTRETIEN

- **Barbara Glowczewski**
  Rêver et résister avec les Aborigènes

29 DOSSIER
LES THÉRAPIES CORPS-ESPRIT

- **30** Retour au corps **MARC OLANO**
- **35** « Des thérapeutes de tous bords viennent se former » **ENTRETIEN AVEC ISABELLE CÉLESTIN-LHOPITEAU**
- **36** Extension du domaine de l'hypnose **EVELYNE JOSSE**
- **38** « L'efficacité de l'hypnose reste difficile à évaluer » **ENTRETIEN AVEC BRUNO FALISSARD**
- **39** Bienvenue dans l'ère de la pleine conscience **LAURENCE SERFATY**
- **42** Analyse bioénergétique, la psychanalyse sens dessus dessous **MARION ROUSSET**
- **44** EMDR : bouger les yeux pour apaiser le cerveau **CYRIL TARQUINIO**
- **46** La sophrologie soigne-t-elle vraiment ? **MARION ROUSSET**
- **48** Oser le toucher en thérapie **EMMANUELLE PICAUD**
- **50** Danse avec les psys **PAULINE TRESSOLS**
- **52** Des soins sonores pour les seniors **JUSTINE CANONNE**

55 RÉFÉRENCE

- Henri Bergson, la joie de penser **PAR EMMANUEL KESSLER**

61 LE JOUR OÙ…

- Paraît *Les Mots et les Choses* (avril 1966)

62 12 LIVRES POUR L'ÉTÉ

74 LE MOT QUI FÂCHE

- Invisibiliser

Délivré à 353101 le 7/14/2022, 10:17:18 AM

DU CÔTÉ DE CHEZ PROUST

S'enrichir grâce à Proust ? C'est le pari d'Illiers-Combay, en Eure-et-Loir. Musée et reconstitutions, restaurants proustiens, fêtes costumées… : la commune exploite l'écrivain comme une marque territoriale. Et ça marche. ÈVE CHARRIN

Ce vendredi, en janvier dernier, quelques dizaines de personnes affluent pour l'inauguration du musée Marcel-Proust éphémère à Illiers-Combray (Eure-et-Loir). Au rez-de-chaussée de la villa Chapet, une élégante maison du 19e siècle, on croise le pharmacien, la dame du tabac-presse, le proviseur du collège Marcel-Proust, le patron du restaurant *La Madeleine d'Illiers*, le maire, le député du coin et des visiteurs venus pour l'occasion de Paris. Directeur du musée du Quai-Branly-Jacques Chirac, au pied de la tour Eiffel, Jérôme Bastianelli préside à ses heures la Société des amis de Marcel Proust et de Combray (SAMPC). À la tête de cette association d'érudits, le haut fonctionnaire fait les honneurs des salles tout juste ouvertes. Les invités contemplent les portraits de Marcel Proust (1871-1922) et de sa famille paternelle, originaire de la localité. C'est là, entre Beauce et Perche, à une vingtaine de kilomètres de Chartres, que le jeune Marcel passait ses vacances jusqu'à l'âge de 7 ou 8 ans. Les impressions vivaces laissées par la petite ville ont ensuite inspiré à l'écrivain le début de sa monumentale *Recherche du temps perdu* (1913-1927). Réciproquement, Proust est devenu pour son village d'enfance un repère et une ressource. Dans l'œuvre, Illiers devient Combray. Dans la vraie vie, en 1971, la commune choisit de se rebaptiser Illiers-Combray. En 2022, un siècle après sa mort, le bourg de 3 300 habitants semble parfois vivre dans l'ombre portée du grand auteur. Attachement mémoriel ou souci d'attractivité touristique ? Illiers-Combray offre un cas exemplaire des forces qui façonnent aujourd'hui les villages français marqués par la désindustrialisation. « *Le tourisme, tourné vers une clientèle nationale et étrangère, constitue, à côté de la grande distribution et de la logistique, un autre pilier majeur du modèle économique de la France d'après* », observent le politologue Jérôme Fourquet et le journaliste Jean-Laurent Cassely dans *La France sous nos yeux*. Appauvri par la fermeture de ses usines (textile, métallurgie) dans les années 1970, affligé d'un taux de chômage de 13 % et par le vieillissement de sa population, le bourg eurélien compte sur ces différents piliers, à commencer par « *la mise en tourisme* » ❶. On a parcouru un « *territoire consommé et sublimé* » ❷, en l'occurrence grâce au souvenir de Marcel Proust et de *La Recherche du temps perdu*.

> « JE VEUX SURFER SUR LA MODE PROUST POUR FAIRE VENIR DES TOURISTES. »
> **BERNARD PUYENCHET**
> MAIRE D'ILLIERS-COMBRAY

L'ouverture du musée éphémère résulte d'une stratégie de développement mûrement réfléchie. À la manœuvre, le maire (sans étiquette), Bernard Puyenchet, élu depuis 2014. L'ancien patron d'une entreprise locale spécialiste des charpentes métalliques ne se pique pas de littérature et parle sans faux-semblants : « *J'utilise Proust,* dit-il, *je veux surfer sur la mode Proust pour faire venir des touristes.* » A-t-il lu son œuvre ? « *Oh non !* », s'exclame-t-il. Ça n'empêche rien. En mai 2019, pour le centenaire du Goncourt attribué à l'écrivain, l'édile organise au village un « printemps proustien » avec fêtes costumées, spectacles et lectures par des comédiens comme Guillaume Gallienne ou Camille Cottin. L'événement attire 25 000 personnes en une semaine, les chaînes nationales s'en font l'écho. Certains commerçants se réjouissent : « *Sans Marcel Proust, on ferme* », résume Claude Lemarié, patron du restaurant *La*

Délivré à 353101 le 7/14/2022, 10:17:18 AM

© DR

Madeleine d'Illiers, qui propose des mets inspirés de *La Recherche* comme les madeleines ou les asperges sauce mousseline.

UN CHÂTEAU DE SWANN

Le problème, analyse B. Puyenchet, c'est « *le défaut d'offre* ». Illiers-Combray ne compte que trois lieux longuement décrits dans *Du côté de chez Swann*. Un, l'église médiévale. Deux, la « maison de la tante Léonie », inspirée par celle d'Élisabeth Amiot, tante paternelle de Proust, aujourd'hui propriété de la SAMPC et transformée en musée. Un lieu clé car dans le roman, le jeune narrateur goûte là aux madeleines dont le souvenir déclenchera, à l'âge adulte, un torrent de réminiscences. Et trois, le joli jardin du Pré-Catelan, aménagé par Jules Amiot, oncle de Proust. Depuis 2021, à la satisfaction du maire, cette liste s'est étoffée d'un « château de Swann ». Ya Ding, Chinois francophile, investisseur et auteur du best-seller *Le Sorgho rouge* (1987) a racheté à l'orée du village un manoir pour le transformer en musée, voire en résidence pour étudiants chinois férus de lettres françaises. D'après l'homme d'affaires, l'endroit aurait inspiré la demeure de Charles Swann, personnage tutélaire de l'œuvre. Le maire sait que pour les experts, la source d'inspiration se situe en réalité « *quelques kilomètres plus loin* ». Mais il admire la reconstitution d'une ambiance désuète et adapte sans hésiter la signalétique locale pour orienter les visiteurs vers ce château de Swann apocryphe. De son côté, l'élu mène ses projets. Derrière la SAMPC et du département, il soutient la rénovation de la « maison de la tante Léonie », laquelle décroche un gros chèque à la « Loterie du patrimoine » animée par Stéphane Bern. En parallèle, en 2019, la commune rachète la villa Chapet qui, pendant les travaux (prévus jusqu'à l'an prochain), abrite à titre provisoire la « maison de la tante Léonie » : c'est le musée éphémère Marcel-Proust.

© THE PRINT COLLECTOR/GETTY

Et après ? Que faire d'une superbe propriété 19e dotée d'un jardin de 0,45 hectare avec des communs, une

Délivré à 353101 le 7/14/2022, 10:17:18 AM

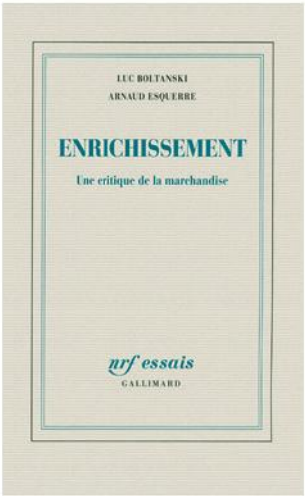
LECTURE

L'ÈRE PATRIMONIALE

Dans *Enrichissement. Une critique de la marchandise* (Gallimard, 2017), les deux sociologues Luc Boltanski et Arnaud Esquerre mettent en évidence un phénomène économique caractéristique de nos pays développés, quoique difficile à cerner. Au 21e siècle, écrivent-ils, « *le luxe ne s'y vante plus d'être industriel. Il s'efforce au contraire de faire oublier son enracinement dans une trame productive, d'autant plus facilement escamotée qu'elle est largement délocalisée* ». Cette économie nouvelle se fonde sur « *l'exploitation d'un gisement qui n'est autre que le passé* », et se déploie dans des domaines aussi divers que « *les arts (…), la culture, le commerce d'objets anciens, la création de fondations et de musées, l'industrie du luxe, la patrimonialisation et le tourisme* ». L'œuvre de Proust, ses personnages comme sa propre image d'esthète se prêtent à pareille exploitation précisément parce que son univers raffiné l'éloigne en apparence de toute préoccupation marchande. Village immortalisé dans *La Recherche du temps perdu*, Illiers-Combray offre un exemple archétypal du « *processus de patrimonialisation* » décelé par les deux chercheurs. « *La patrimonialisation*, expliquent-ils, *est devenue une technique de "développement territorial" (…) avec ses experts en "stratégies de développement local" qui savent "révéler" les "actifs territoriaux"*. » Ainsi, « *des choses venues du passé (…) sont (…) réhabilitées et associées à des récits historiques destinés à en rehausser la valeur* » auprès d'un public aisé. Les auteurs soulignent que cette stratégie est mise en œuvre dans de nombreuses localités et que sa réussite amène une « *valorisation du foncier* » et « *d'importantes retombées touristiques* ». ● E.C.

À LIRE

- *Enrichissement. Une critique de la marchandise*
  Luc Boltanski et Arnaud Esquerre, Gallimard, 2017.



grotte en rocaille et une tour crénelée ? « *Un salon de thé qui proposera des madeleines, des résidences d'artiste, un jardin pédagogique…* » L'édile ne cache pas que « *le* business model *reste à préciser* ». Il a commandé « *un audit de marketing territorial* » pour « *valoriser la ville* » et « *développer le tourisme culturel* ». D'où il ressort que Proust passait devant la demeure, que Flaubert y aurait séjourné quelques jours ainsi que « *des peintres connus* ». Une aura artistique à exploiter ? L'argument laisse sceptiques certains administrés. « *Il n'y en a que pour Marcel Proust ici* », lâche un artisan, en colère contre les contraintes d'urbanisme liées à la préservation du patrimoine. Depuis son élection, B. Puyenchet veille en effet au strict respect des règles : interdiction des fenêtres en PVC et des couleurs vives au profit du bois et du métal dans des teintes neutres. En quoi l'édile suit l'époque. Dans *L'Enrichissement*, les sociologues Luc Boltanski et Arnaud Esquerre s'intéressent à « *un changement économique qui, depuis le dernier quart du 20e siècle, a profondément modifié la façon dont sont créées les richesses dans les pays d'Europe de l'Ouest* ». Cette nouvelle économie, écrivent-ils, « *repose moins sur la production de choses nouvelles qu'elle entreprend d'enrichir les choses déjà là, en les associant à des récits* » ❸. D'où « *la patrimonialisation* », « *le développement du tourisme* », « *la croissance des activités culturelles* » ❹ *(voir encadré)*.

Dont acte. À Illiers-Combray, le maire mise sur le récit proustien pour sortir sa ville de la relégation. Mais Proust, « *ça ne suffit pas* », admet B. Puyenchet : « *Il faut marcher sur deux jambes.* » L'autre axe de développement, c'est… un parc logistique de 65 hectares, en construction cette année sur d'anciennes terres agricoles de la commune. Le *hub*, qui annonce la création d'un millier d'emplois, comportera notamment un entrepôt géant (13 hectares) qui pourrait être affecté à Amazon. À deux kilomètres à peine de la « maison de la tante Léonie », mais aux antipodes de la sophistication proustienne. ● ÈVE CHARRIN

> « LA PATRIMONIALISATION EST DEVENUE UNE TECHNIQUE DE DÉVELOPPEMENT TERRITORIAL. »
>
> LUC BOLTANSKI ET ARNAUD ESQUERRE, **ENRICHISSEMENT. UNE CRITIQUE DE LA MARCHANDISE**, GALLIMARD, 2017.

❶ Jérôme Fourquet et Jean-Laurent Cassely, *La France sous nos yeux*, Seuil, 2021.
❷ *Ibid.*
❸ Luc Boltanski et Arnaud Esquerre, *L'Enrichissement. Une critique de la marchandise*, Gallimard, 2017.
❹ *Ibid.*

Délivré à 353101 le 7/14/2022, 10:17:18 AM

© DR

BIOGRAPHIE
Juliette Volcler est chercheuse indépendante, spécialiste du son. Elle est aussi productrice d'émissions et artiste sonore.

PORTRAIT

Juliette Volcler, l'oreille aux aguets

Juliette Volcler a ouvert le champ, en France, des « *sound studies* ». Des *jingles* publicitaires aux murmures du vent, elle se passionne pour nos paysages sonores, qu'elle enregistre, décrypte et critique.

Le « taa dam tâ-dâm » de la SNCF ou le « pop » d'ouverture d'un jus de fruit lui « *écorchent les oreilles* ». Et c'est bien pour cette raison que Juliette Volcler a décidé de consacrer trois ans de recherche et un livre au « design sonore », ces sons qui font irruption dans notre quotidien pour vendre. « *Il y a une forme de consensus qui dit que ces sons-là sont jolis. Moi, je ne trouve pas. J'ai voulu comprendre pourquoi ils me dérangeaient.* » Parce qu'ils lui paraissent emblématiques du capitalisme moderne, explique-t-elle dans *L'Orchestration du quotidien*, et aussi manipulatoires que certaines images publicitaires.

PIONNIÈRE DES « *SOUND STUDIES* »

L'écoute, c'est le sens que J. Volcler a le plus développé. « *J'ai du plaisir à utiliser le son comme un petit véhicule pour comprendre le monde contemporain dans lequel je vis* », explique celle qui a ouvert le champ des « *sound studies* » dans le domaine éditorial il y a dix ans. D'abord avec *Le Son comme arme* (2011), puis *Contrôle* (2017) sur la manipulation sonore. Point commun de chacun de ses ouvrages : en plus de courts chapitres et d'une langue simple, la variété des sources. La chercheuse puise ses informations (et les recoupe) aussi bien sur des forums Internet que dans les ouvrages d'histoire militaire les plus spécialisés : « *Je mobilise des sources qui sont liées à mon parcours personnel et relèvent à la fois de l'art, de la sociologie, de la littérature.* »

Il faut dire que J. Volcler n'a pas le profil typique d'une chercheuse. Après une maîtrise d'anglais, elle quitte le système universitaire et part « *sac au dos* ». C'est là, au milieu des années 2000, qu'elle découvre le son en débarquant au sein de la radio associative Fréquence Paris Plurielle. Elle y apprend à produire des émissions, en même temps qu'elle commence à s'intéresser aux armes sonores – canons à son ou grenades assourdissantes – utilisées par des armées ou la police et le dispositif Mosquito, répulsif sonore pensé pour éloigner les jeunes aux oreilles sensibles aux ultrasons. La publication du premier livre de cette autodidacte du son lui permet d'acquérir une légitimité dans le milieu universitaire. Elle est invitée à des colloques et séminaires et a codirigé la coordination éditoriale de la revue de critique de création radiophonique *Synthone* pendant cinq ans. Essentiel, pour elle qui travaille comme chercheuse indépendante. Rattachée à aucune institution, elle n'a ni collègue direct ni rémunération. « *C'est du bricolage au niveau économique* », dit-elle. L'avantage ? Son indépendance totale, qui lui tient à cœur. « *Je refuse de faire financer ma recherche par une entreprise ou à faire du conseil auprès d'une collectivité territoriale,* explique-t-elle. *Je ne veux pas participer à créer du design pour mieux attraper les oreilles des gens.* »

S'ÉMANCIPER PAR LES OREILLES

Du son, J. Volcler en fabrique pour des radios non commerciales. Chercheuse et artiste sonore, les deux vont de pair : « *Dans tout mon travail, mes livres comme la production radio ou l'art sonore que je fais, j'essaie de transmettre des outils de critique sociale : ne pas livrer des recettes toute faites sur ce qu'il faut entendre ou analyser mais montrer des chemins.* » Loin de ses usages militaires ou commerciaux, le son peut aussi être un outil d'émancipation quand il invite à réfléchir ou découvrir des lieux ou des personnes inconnus.

S'il lui faut plusieurs mois entre chaque livre pour savoir de quoi le prochain sera fait, elle réfléchit en ce moment à l'audionaturalisme : « *Je trouve que les captations sonores de la nature en disent beaucoup sur notre rapport aux autres espèces, vivantes ou non,* explique-t-elle. *Sur l'humanité à l'ère du capitalocène.* »

● ADÈLE CAILLETEAU

RÉFÉRENCE
- *L'Orchestration du quotidien. Design sonore et écoute au 21e siècle*
  Juliette Volcler, La Découverte, 2022.

Délivré à 353101 le 7/14/2022, 10:17:18 AM

Délivré à 353101 le 7/14/2022, 10:17:18 AM

© BIBLIOTHÈQUE NATIONALE DE FRANCE

IMAGE DU MOIS

LE SECRET DES HIÉROGLYPHES

Il y a tout juste 200 ans, un archéologue d'à peine 32 ans annonce le déchiffrement des hiéroglyphes égyptiens. Il s'appelle Jean-François Champollion. Pour résoudre cette énigme vieille de près de 1500 ans, ce passionné de langues orientales a patiemment décrypté les reproductions d'inscriptions de cette écriture-image. Il les a comparées avec d'autres langues anciennes, notamment le copte – proche de l'égyptien –, avant de les traduire en français.

Entre 1824 et 1826, Champollion voyage en Europe à la découverte des collections des grands musées, puis en 1828-1829 en Égypte où il peut enfin lire dans les textes, recopiant des centaines d'inscriptions. Ce calque peint, reproduction du cadre supérieur d'une stèle dédiée à Hathor, déesse de l'amour, a vraisemblablement été réalisé par le dessinateur Léon-Jean-Joseph Dubois lors de leur passage au musée Egizio de Turin. Sur quatre colonnes, les hiéroglyphes égrènent les titres de la déesse : « *Hathor, dame des offrandes, œil du soleil résidant dans son disque, maîtresse du ciel, rectrice de tous les dieux* ». À droite, un visage de face posé sur un piédestal, surmonté d'oreilles de vache – représentation courante de la déesse – symbolise la fécondité. Tout comme le modius rouge - unité de mesure égyptienne – qui la couronne. Quant à l'édifice qui domine le tout, il rappelle la signification d'Hathor : « demeure mondaine d'Horus ». À droite, la tête humaine coiffée du vautour, synonyme de fécondité maternelle, à la chevelure richement parée, rappelle qu'Hathor préside aussi à la beauté féminine.

L'image compte parmi les 350 pièces présentées par la BnF dans le cadre de l'exposition « L'Aventure Champollion ».

● **CÉCILE PELTIER**

Si on doit cette image à L.L.J Dubois, Champollion aussi dessinait. On en trouve de nombreux exemples dans les 88 carnets conservés par la BnF : relevés de textes égyptiens, dessins rendant compte du texte et de la forme d'une stèle, d'une statue ou d'un sarcophage, estampes restituant les contours et les reliefs d'une pierre gravée.

Autant de traces qui contribuèrent à la structuration de l'égyptologie, qui s'impose en tant que science dans la seconde partie du 19e siècle.

À VOIR

- L'exposition, « L'Aventure Champollion. », jusqu'au 24 juillet à la BnF, Paris 13e.

Délivré à 353101 le 7/14/2022, 9:17:25 PM

CHIENS

Halte aux stéréotypes de race !

Les boxers sont affectueux, les pitbulls agressifs… Et si ces stéréotypes qui associent race et comportement d'un chien reposaient sur des idées fausses ? La chercheuse Kathleen Morrill raconte en avoir eu le pressentiment dès l'enfance avec ses deux épagneuls nains, dont l'un était peureux et l'autre extraverti. Ses recherches, publiées en une de la prestigieuse revue *Science*, lui en ont donné le cœur net : l'environnement joue un rôle bien plus important que la race. Cette dernière n'explique en moyenne que 9 % des variations comportementales d'un chien. Plus de 18 000 propriétaires canins ont participé à l'étude de K. Morrill et ses collègues en répondant à un long questionnaire en ligne sur l'apparence et l'attitude de leur toutou. L'ADN de plus de 2 000 chiens « pure race » ou croisés a aussi été séquencé. Le but : passer au peigne fin huit traits de caractère et mesurer leur hérédité. Le degré de sociabilité d'un chien avec ses congénères, par exemple, ne s'hérite presque pas. Et malgré leur réputation, les pitbulls ne sont pas plus agressifs que d'autres chiens…

D'autres traits, en revanche, sont associés à certaines races. Comme la propension qu'a un chien de répondre aux ordres, de sorte que les borders collies et les bergers malinois sont plus faciles à entraîner que les beagles. Mais la race d'un chien aura aussi une influence sur la façon dont son maître le perçoit. Les propriétaires de labradors « pure race » décrivent leur chien comme proche des humains, conformément au stéréotype. Pourtant, l'analyse des chiens croisés labrador montre que la sociabilité avec les humains n'est pas particulièrement héritée.

Pour ce qui est de l'apparence physique, la race est déterminante à 80 %. Logique, quand on sait que les races modernes sont une invention victorienne qui ne date que du 19e siècle pour se conformer « *à un idéal physique et la pureté de la lignée* », comme l'écrivent les chercheurs.

● ADÈLE CAILLETEAU

À LIRE

- Kathleen Morrill *et al.*, « Ancestry-inclusive dog genomics challenges popular breed stereotypes », *Science*, 29 avril 2022

© WESTEND61/GETTY

© DR

Le mot du mois

L'EFFET PAPAGENO

On connaissait déjà « l'effet Werther », du nom d'un roman de Goethe, paru en 1774, qui entraîna une vague de suicides par imitation : quand une célébrité se donne la mort, le taux de suicide augmente en moyenne de 13 %. Ce fut le cas, notamment, lors des suicides médiatisés de Marilyn Monroe, Dalida, Kurt Cobain, Robin Williams…

Il existerait un phénomène inverse : l'« effet Papageno », du nom du personnage de *La Flûte enchantée*. Dans l'opéra de Mozart, Pagageno, malheureux en amour, envisage de se suicider, avant d'en être dissuadé par trois génies qui lui désignent des alternatives.

Selon le psychiatre Clément Guillet, le témoignage de célébrités ayant surmonté une crise suicidaire pourrait avoir un effet protecteur en incitant les personnes concernées à demander de l'aide.

Dernier exemple en date de cet « effet Papageno » : l'intervention du chanteur Stromae le 9 janvier 2022, dans le JT de TF1. À une question de la présentatrice sur son mal-être, Stromae répond en direct avec sa chanson *L'Enfer* : « *J'ai parfois eu des pensées suicidaires et j'en suis peu fier. On croit parfois que c'est la seule manière de les faire taire, ces pensées qui nous font vivre un enfer…* ». Conséquence directe de cette séquence télévisuelle, un pic d'appels de 13 % au 3114, la ligne nationale d'écoute et de prévention du suicide.

● HÉLOÏSE LHÉRÉTÉ

À LIRE

Clément Guillet, *L'Effet Werther. Stars, médias et contagion suicidaire*, Éditions universitaires de Dijon, 2022.

Délivré à 353101 le 7/14/2022, 9:17:25 PM

© SEB DALY/GETTY

FOOTBALL

Le public joue sur le résultat

Dans les sports collectifs, l'équipe qui reçoit réalise en moyenne de meilleures performances que celle qui se déplace. Ce phénomène a reçu des explications multiples : influence des supporters sur les prestations des joueurs et de l'arbitre, plus grande familiarité de l'équipe qui joue à domicile avec le stade, fatigue du voyage pour celle qui joue à l'extérieur…

De nombreux chercheurs ont pu évaluer l'impact d'un de ces facteurs, le public, lors de la pandémie de covid-19, qui a imposé pendant plusieurs mois des rencontres à huis clos ou avec une jauge très réduite de spectateurs. Si des travaux se sont penchés sur le basket, le rugby, le hockey sur glace ou encore le football américain, c'est le football qui a le plus intéressé la recherche, comme en témoigne une récente méta-étude compilant les résultats de vingt-six études publiées en 2020 et 2021. Elle conclut que le huis clos imposé par la pandémie n'a pas fait disparaître l'avantage du terrain mais l'a « *considérablement* » réduit, en termes de buts marqués et encaissés comme de chances de victoires. La majorité de ces études se concentrent sur deux effets de celui qu'on appelle le « douzième homme ». Le premier est l'influence du public sur les émotions des joueurs : une des études analysées montre que l'équipe qui se déplace rate moins de pénaltys dans un stade vide que face à un public hostile. Le second effet, et le plus scruté, implique l'arbitre, moins enclin à punir sous la pression de la foule : la proportion de pénaltys accordés se rééquilibre au profit de l'équipe visiteuse et l'arbitre se montre moins enclin que d'habitude à sanctionner cette dernière de cartons jaunes et rouges.

● JEAN-MARIE POTTIER

À LIRE

- Michael Christian Leitne *et al.*, « The cauldron has cooled down. A systematic literature review on home advantage in football during the covid-19 pandemic from a socio-economic and psychological perspective », *Management Review Quarterly*, 2022.

© ILYA STARIKOV/GETTY

MOBILITÉ

Qui gagne plus que ses parents ?

Comment se porte l'ascenseur social en France ? Cette question, généralement abordée par le biais des catégories socio-professionnelles, est l'objet d'une récente étude de l'Insee sous l'angle plus rare de celui des revenus. Pour définir la mobilité intergénérationnelle, les chercheurs ont comparé le rang des parents et celui de leurs enfants du point de vue des revenus au niveau national. Sans surprise, les résultats montrent qu'une partie des inégalités perdure d'une génération à l'autre : les enfants issus de familles parmi les 20 % les plus aisées ont trois fois plus de chances de parvenir à ce même seuil que ceux issus des familles figurant parmi les 20 % les plus pauvres.

Passé ce premier constat, des traits favorables à une ascension sociale émergent. Les personnes les plus susceptibles d'avoir une mobilité ascendante sont davantage des hommes, fils de parents diplômés, ayant connu une mobilité géographique. Au contraire, les enfants de familles monoparentales sont moins susceptibles d'évoluer positivement. Les disparités sont également géographiques : plus de mobilité ascendante en Île-de-France, moins dans les Hauts-de-France, la Normandie ou l'Occitanie.

Plus forte que le ressenti des Français, la mobilité dans l'échelle des revenus est bien réelle, et supérieure à celle des États-Unis, mais inférieure aux pays nordiques. La catégorie des enfants d'immigrés illustre ces mouvements, avec une plus forte mobilité ascendante dans les revenus que la moyenne. Cela s'explique par leur localisation, proche des villes et des territoires dynamiques et donc des opportunités de travail, ainsi que par un investissement supérieur de la France dans l'éducation. La situation des enfants d'immigrés est cependant contrastée. Beaucoup sont encore susceptibles de stagner socialement, ou de connaître une baisse dans l'échelle des revenus. ● OLIVIER BORIES

À LIRE

- Hicham Abbas et Michaël Sicsic, « Qui gravit l'échelle des revenus par rapport à ses parents ? », *Documents de travail*, Insee, 2022/4.

Délivré à 353101 le 7/14/2022, 9:17:25 PM

SCIENCES SOCIALES
Des lycéens et des prix

• **Denis Colombi** a reçu le prix lycéen du livre de SES pour son livre *Où va l'argent des pauvres ? Fantasmes politiques, réalités sociologiques*, (Payot). Sur le podium de ce prix également, ***Benoît Coquard***, pour *Ceux qui restent. Faire sa vie dans les campagnes en déclin* (La Découverte) et **Serge Marti** pour *Une planète à sauver. Six défis pour 2050*, Odile Jacob, 2020. **Capucine Cousin** reçoit également à la même occasion le prix 2020 pour *Netflix & Cie* (Armand Colin). Ce prix, qui fête ses vingt ans, mobilise 80 lycées. Les élèves lisent une sélection de livres, en débattent, défendent leur choix, avant qu'un vote général détermine les gagnants.

• **Isciane et Lucile, *alias* « les *sisters* »**, élèves de première du lycée Notre-Dame-des-Victoires de Voiron, remportent le premier prix du concours « Trois minutes pour comprendre avec les SES ». Leur vidéo, à retrouver sur le site de *Sciences Humaines*, présente *Les Mystères de la socialisation*. Organisé par l'association des professeurs de sciences économiques et sociales (Apses), ce concours national propose à des lycéens de réaliser une courte vidéo présentant en 3 minutes maximum une notion essentielle de sciences économiques et sociales (SES).

• **Camille Schmoll** a remporté le Prix du livre de géographie 2022 pour *Les Damnées de la mer* (La Découverte, 2020). Dans cette enquête, l'autrice s'attache aux parcours de ces femmes africaines qui cherchent à rejoindre l'Europe en entreprenant un périlleux voyage à travers le désert et la Méditerranée. Pour celles qui survivent et parviennent à s'installer en Europe, le périple aura été semé d'embûches. Face au succès de la première édition du Prix du livre de géographie décerné par les lycéens et les élèves des classes préparatoires, cette deuxième édition était élargie aux étudiants, avec toujours le même but : faire découvrir et aimer la géographie. ●

VILLES
Où sont passés les enfants ?

Combien de jeunes enfants seuls croise-t-on en ville ? Peu, et même de moins en moins. Pour comprendre leur disparition progressive de l'espace public au cours du 20e siècle, Clément Rivière a questionné 88 parents d'enfants âgés de 8 à 14 ans, à Paris et Milan. Le sociologue les a interrogés sur la façon dont ils encadrent leurs enfants dans l'espace public et a même recueilli leurs propres souvenirs d'enfance. Pour beaucoup de parents, circuler seuls en métro ou en bus allait de soi quand eux-mêmes avaient 7 ou 8 ans. Pourtant, laisser leurs enfants faire de même leur semble aujourd'hui inenvisageable.

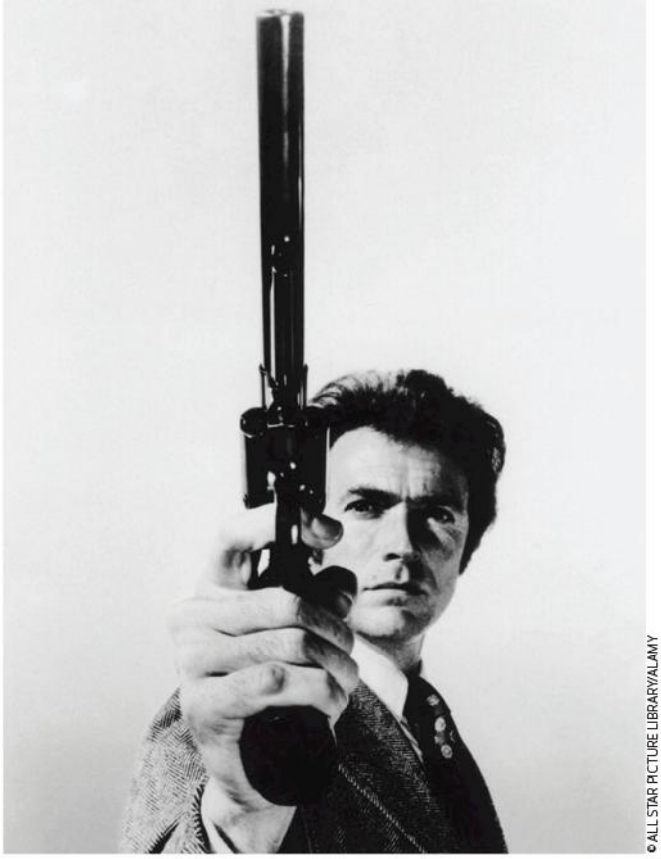
Les parents expliquent d'abord leur réticence à laisser sortir seule leur progéniture par le risque d'accident automobile. « *Moi, je jouais dans la rue (...), parce qu'il y avait beaucoup moins de voitures* », se souvient Maurizio, qui a grandi à Milan dans les années 1970. En plus des changements dans la ville, la représentation qu'on a des enfants a évolué « *vers l'idée qu'ils sont fragiles, vulnérables, à protéger* », explique C. Rivière. C'est d'autant plus important que depuis une trentaine d'années et en particulier l'affaire Dutroux, la pédophilie apparaît comme un risque majeur pour les enfants. Autre élément, et pas des moindres : le regard des autres parents. Les normes sociales de la parentalité ont changé : « *Laisser* (des enfants) *jouer ou se déplacer sans surveillance* (est) *progressivement devenu un marqueur de négligence, voire d'irresponsabilité parentale* », écrit C. Rivière dans le court livre tiré de sa thèse. Il y fait référence au concept d'« enfants d'intérieur » – comme les plantes –, développé par deux géographes néerlandais pour décrire le processus de retrait des enfants des espaces publiques.

Si tous sont concernés par ces restrictions, les enfants issus de classes populaires sont encore davantage assignés à domicile. Avec moins d'activités extrascolaires que leurs camarades, ils ont encore moins souvent l'occasion de se trouver seuls dans la rue. ● A.C.

À LIRE
• Clément Rivière, *Leurs enfants dans la ville. Enquête auprès de parents à Paris et à Milan*, Presses universitaires de Lyon, 2021.

© GEORGE MARKS/HULTON/GETTY

Délivré à 353101 le 7/14/2022, 9:17:25 PM



© ALL STAR PICTURE LIBRARY/ALAMY

CINÉMA

Les policiers n'ont plus la côte

Qu'en ont en commun les métiers de policier, d'avocat et de président ? Les trois ont perdu en popularité sur le grand et le petit écran en 70 ans. Une récente étude menée par des chercheurs en sociologie montre qu'au cours de ces dernières décennies, les sentiments négatifs exprimés envers ces métiers se sont accrus dans les contenus audiovisuels. À l'inverse, des professions comme ingénieur, psychologue ou musicien ont gagné en visibilité. Pour parvenir à cette observation, les chercheurs ont analysé les mentions de plusieurs professions au sein d'un corpus de 136 000 contenus filmographiques produits au cours des sept dernières décennies (1950-2017). Ils ont ensuite analysé la fréquence des métiers représentés, ainsi que la nature des sentiments exprimés selon le genre des films et le pays de production. Leurs résultats révèlent qu'en moyenne, les métiers liés aux sciences et aux technologies ont eu tendance à être valorisés sur nos écrans, contrairement à ceux liés au travail manuel et aux affaires militaires. L'industrie du cinéma refléterait ainsi plusieurs évolutions, comme le développement du métier d'ingénieur, dont la mention s'est faite de plus en plus fréquente dans les films, ou encore la spécialisation croissante des métiers : le terme générique « docteur » a ainsi été, au fil du temps, remplacé sur nos écrans par « cardiologue » ou « neurologue ». Ce constat doit toutefois être nuancé : si la baisse de popularité du métier d'avocat dans les films est cohérente avec le déclin de ce métier auprès de l'opinion publique, ceux liés au maintien de l'ordre bénéficient encore d'une représentation positive de la part des citoyens dans les sondages.

● **EMMANUELLE PICAUD**

À LIRE

- Sabyasachee Baruah *et al.*, « Representation of professions in entertainment media. Insights into frequency and sentiment trends through computational text analysis », *Plos One*, vol. XVII, n° 5, 2022.

REVUES

L'écriture inclusive gagne du terrain

Rare il y a quelques années dans les revues scientifiques – à l'exception de celles portant spécifiquement sur les questions de genre –, l'écriture inclusive gagne le terrain académique. C'est ce que révèle une enquête, menée par une équipe pluridisciplinaire de chercheurs, qui ont soumis un questionnaire à 83 revues francophones spécialisées en sciences humaines et sociales. Les résultats montrent que les auteurs et autrices sont de plus en plus nombreux à soumettre des articles en utilisant ce format d'écriture, même si les revues sont très inégalement exposées à ces requêtes. La plupart des éditeurs acceptent les textes proposés, en incluant potentiellement des consignes. Cette tolérance peut parfois être limitée à quelques termes ou expressions dans l'article (un quart des répondants). Si les pratiques évoluent, les revues ayant adopté une politique éditoriale et des règles en la matière demeurent rares. « *Les pratiques, qui restent minoritaires, sont en train d'évoluer et de se diffuser mais elles ne sont pas stabilisées. Chaque auteur ou autrice propose donc sa propre interprétation et a ses propres règles, ce qui n'est pas sans poser problème aux éditeurs et éditrices des revues* », analysent les chercheurs, qui plaident pour l'adoption et la généralisation de consignes explicites dans ce domaine. ● **E.P.**

À LIRE

- Marie Loison-Leruste *et al.*, « L'écriture inclusive et ses usages dans les revues de sciences humaines et sociales », 2022. https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-03542374/

Délivré à 353101 le 7/14/2022, 9:17:25 PM

© JUANMONINO/GETTY

PSYCHOLOGIE

La désobéissance civile dès la maternelle

Depuis les célèbres expériences de Stanley Milgram dans les années 1960, les scientifiques cherchent à comprendre les mécanismes qui poussent les individus à obéir, parfois aveuglément, aux figures d'autorité. S'agissant des enfants, il est généralement admis qu'ils ne disposent pas avant l'âge de 10 ans de la maturité suffisante pour s'opposer aux injonctions des adultes éducateurs. Pourtant, de récentes recherches suggèrent que dès 3-4 ans, les enfants ont intégré certaines règles morales universelles, comme l'interdiction de nuire à un tiers innocent. Dès lors, comment arbitrent-ils entre obéissance à l'autorité légitime et respect de ces impératifs éthiques ? Pour y répondre, des chercheuses en sciences de l'éducation ont présenté à 238 enfants de 5 à 10 ans deux scénarios hypothétiques où une enseignante demande à un élève d'en frapper un autre, soit à titre de représailles pour avoir battu un camarade, soit pour avoir donné une réponse erronée. Les enfants devaient prédire la réaction de l'élève, puis donner leur avis sur son refus d'obéir à l'adulte. Sans surprise, les résultats montrent que les enfants anticipent moins souvent l'obéissance du personnage dans le second scénario (41 %) que dans le premier (55 %), qui respecte le principe de justice réciproque valorisé dans les cultures enfantines. Néanmoins, ils sont 68 % à approuver le refus d'obéir de l'élève quelle que soit la situation considérée. L'âge joue également un rôle clé : alors que 24 % des 5-6 ans prédisent la désobéissance et 40 % l'approuvent, ces proportions s'élèvent respectivement à 72 % et 97 % des 9-10 ans. Leurs justifications morales évoluent de manière concomitante : pour les plus jeunes, c'est avant tout le souci de l'autre « *qui peut être un ami* » qui motive la désobéissance, tandis que seuls les plus âgés mettent en avant l'illégitimité morale de l'injonction. ● **B.K.**

À LIRE

- Sophie Richardot et Marie-Françoise Vermunt, « Faut-il toujours obéir à la maîtresse ? Soumission à l'autorité et autonomie de jugement chez les élèves de maternelle et d'élémentaire », *Revue française de pédagogie*, n° 213, 2021/4.

© LJUPCO/GETTY

GENRE

Pédaler pour l'égalité

Promu comme un mode de transport écologique et bon pour la santé, le vélo reste une pratique investie de manière très inégale par les filles et par les garçons. À l'origine de ces différences se trouve la conjugaison de deux types de stéréotypes de genre : ceux liés aux activités sportives – qui valorisent chez les garçons le défi physique et la recherche de performance – et ceux inhérents aux mobilités dans l'espace public – dont les filles sont souvent plus encouragées à craindre les dangers. Telle est la conclusion du sociologue David Sayagh, qui a enquêté auprès de 82 jeunes de 17 à 18 ans. Ses résultats montrent que contrairement à d'autres activités sportives, la mixité n'est généralement pas facteur d'égalité : les garçons ont tendance à adopter vis-à-vis des filles une attitude protectrice semblable à celle qu'on observe dans l'espace public, où ils les guident et les transportent sur leur porte-bagage, sans accepter d'inverser les rôles. En définitive, les adolescentes qui réussissent le mieux à investir la pratique du vélo le doivent souvent à des histoires de vie singulières – pratiques sportives intenses, identité de « garçon manqué », parents investis dans la lutte contre le sexisme – qui leur auront donné l'occasion de dépasser cet ordre du genre. ● **B.K.**

À LIRE

- David Sayagh, « Du vélo entre pairs durant l'adolescence dans ou contre l'ordre du genre. Mixité ou non-mixité : là n'est pas la question », *Agora débats/jeunesses*, n° 90, 2022/1.

Délivré à 353101 le 7/14/2022, 9:17:25 PM

PARENTALITÉ

Sois le meilleur !

Investir dès le plus jeune âge dans des jouets éducatifs, embaucher une baby-sitter multilingue, opter pour des pédagogies innovantes inspirées des dernières découvertes sur le cerveau, multiplier les activités extrascolaires culturelles et sportives : si la parentalité se donne aujourd'hui pour mission d'offrir à son enfant le « meilleur » pour développer son potentiel, elle se traduit aussi souvent par une course effrénée à la performance. Dénoncé par les experts de l'éducation comme un des avatars de l'hyperparentalité – qui cherche à contrôler tout ce qui arrive à l'enfant –, ce surinvestissement est souvent décrit comme une conséquence de la montée de la compétitivité et de l'individualisme dans les sociétés occidentales contemporaines. Chaque parent cherche à préserver sa progéniture du risque de déclassement social.

Pourtant, rares sont les études scientifiques à objectiver cette évolution et son impact sur les nouvelles générations. Pour pallier ce manque, deux chercheurs britanniques en psychologie ont rassemblé la littérature scientifique publiée depuis 1989 sur le sujet, afin d'en comparer les résultats au fil du temps. Au total, 103 études portant sur plus de 30 000 étudiants américains, canadiens et britanniques ont été examinées.

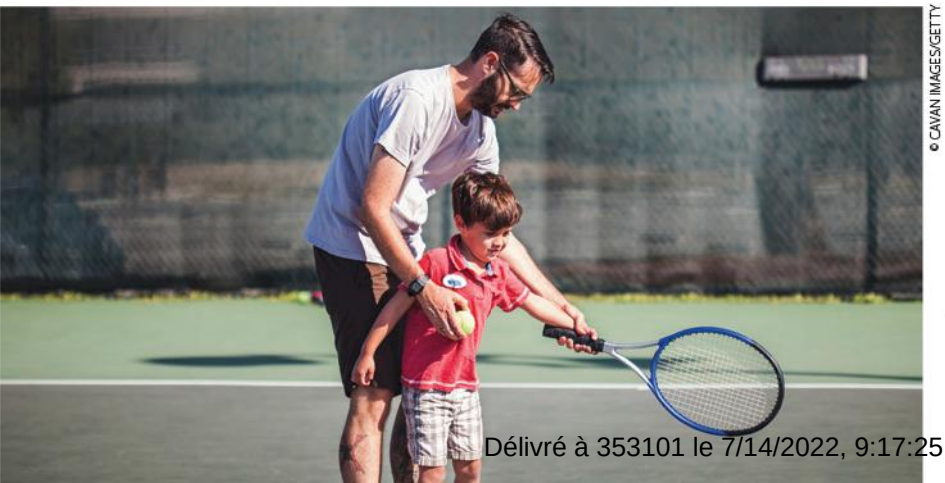
Les chercheurs ont d'abord évalué dans quelle mesure le fait d'avoir subi des pressions parentales à la réussite était un bon prédicteur du perfectionnisme chez les jeunes. Trois dimensions de ce concept ont été considérées : le perfectionnisme auto-orienté – où les individus manifestent des attentes démesurées vis-à-vis d'eux-mêmes –, le perfectionnisme orienté vers les autres – où ils imposent à leur entourage des normes irréalistes –, et le perfectionnisme prescrit socialement – où ils cherchent à tout prix à éviter la désapprobation des autres par une attitude irréprochable. Dans les trois cas, les résultats mettent en lumière une corrélation significative avec les attitudes parentales, particulièrement forte dans le cas du perfectionnisme socialement prescrit, considéré comme le plus à risque de susciter des troubles dépressifs et anxieux.

Les chercheurs ont ensuite analysé l'évolution de la perception par les jeunes de ces attitudes parentales au cours des trente dernières années. Qu'il s'agisse de l'ampleur des attentes en faveur de la réussite ou de la sévérité des critiques en cas d'échec, les résultats montrent une augmentation continue depuis la fin des années 1980 : en 2021, deux tiers des étudiants ont rapporté des scores de pression parentale supérieurs au score moyen mesuré en 1989. En outre, si l'élévation des attentes parentales semble bel et bien corrélée à l'augmentation des inégalités économiques, ces dernières n'influent pas sur l'ampleur des critiques ni sur le score global de pression. Ainsi, l'hyperparentalité contemporaine ne peut uniquement s'interpréter comme une réponse éducative à l'adversité économique mais traduirait aussi des changements socioculturels plus profonds.

● **B.K.**

À LIRE

• Thomas Curran et Andrew Hill, « Young people's perceptions of their parents' expectations and criticism are increasing over time. Implications for perfectionism », *Psychological Bulletin*, vol. CXLVIII, n° 1-2, 2022.



© CAVAN IMAGES/GETTY

des jeunes souhaitent s'engager comme bénévole

Tel est le résultat enthousiasmant mis en lumière par l'Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire sur un panel de 12 258 élèves de quatrième. Au premier rang de leurs préoccupations figure la lutte contre les discriminations, qui attire 52 % des jeunes, et jusqu'à 69 % parmi les descendants d'Afrique subsaharienne. Vient ensuite la protection de l'environnement, plébiscité par 44 % des jeunes, avec une surreprésentation des filles et des adolescents des milieux favorisés. De leur côté, les jeunes des milieux populaires se singularisent par leur volonté d'engagement dans le soutien scolaire ou l'aide aux personnes en difficulté. Le fait d'avoir un parent bénévole restant, dans tous les secteurs d'engagement, le facteur qui favorise le plus la volonté de participer à la vie associative.

● **B.K.**

À LIRE

• Jean-Paul Caille et Mathilde Didier, « Quatre collégiens sur cinq envisagent de devenir bénévoles dans une association », Injep, *Analyses et synthèses*, n° 58, mai 2022.

Délivré à 353101 le 7/14/2022, 9:17:25 PM

SAMUEL BERTHET

● **FABIEN TRÉCOURT**
JOURNALISTE,
IDÉES, CULTURE, SOCIÉTÉ

CULTURE POP

Tu « mème » ?

Deux cases de bande dessinée ont fait le tour du monde. Un chien coiffé d'un chapeau prend le thé dans une pièce en flammes. La situation est apocalyptique, mais il a l'air serein. « *Tout est bien* » (« *this is fine* »), confirme-t-il en souriant. L'image a été reprise des milliers de fois sur Internet, en étant agrémentée d'autant de commentaires : « *moi quand je fais le point sur ma vie* », « *quand je commence à réviser la veille de l'examen* », « *quand on me demande comment ça se passe au boulot* », etc. C'est ce qu'on appelle un « mème », une image utilisée par des internautes pour exprimer quelque chose de façon condensée et souvent humoristique. Les clichés sont identiques au départ, mais chacun modifie un détail – une ligne de texte, un élément du décor ou encore un personnage… – pour en faire quelque chose d'unique. Cette pratique était réservée aux *geeks* puis s'est démocratisée. Des politiques de premier plan s'y mettent, sénateur ou députés ; des publicitaires s'en inspirent pour concevoir leurs affiches, etc. Du côté de la recherche, les sciences du langage s'y intéressent aussi. Deux ouvrages universitaires sont parus coup sur coup ce printemps. Selon Albin Wagener, spécialiste en analyse du discours, les mèmes représentent une forme langagière particulièrement adaptée au « *nouvel ordre affectif* » né sur Internet. Pour exprimer des idées et des émotions dans des interactions en ligne, les formats ont tendance à devenir plus courts et intenses, non linéaires et surtout bricolés à partir de matériaux divers. Non seulement le message gagne en efficacité, pour les réseaux sociaux notamment, mais les créations des internautes se nourrissent les unes des autres et participent à la naissance d'une culture commune. Pour le sémiologue François Jost également, « *les mèmes sont des machines à fabriquer des communautés* » : par leur usage de l'humour déjà, toujours excluant pour une partie de la population ; et plus généralement parce qu'ils représentent une infinité de variations possibles à partir de ce qui devient, dans le même temps, une référence partagée. Tous les adeptes de mèmes connaissent désormais la gifle que Batman inflige à Robin, le regard suspicieux d'un personnage du dessin animé *Futurama*, ou encore ce chien pour qui « *tout est bien* ». Ces images en viennent à incarner des émotions, impressions et idées presque ineffables, n'ayant plus besoin d'être explicitées, et contribuent ainsi à remodeler l'imaginaire collectif. ●

À LIRE

- *Est-ce que tu mèmes ? De la parodie à la pandémie numérique*
  François Jost, CNRS, 2022.
- *Mèmologie. Théorie postdigitale des mèmes*
  Albin Wagener, UGA, 2022.

© DR

Délivré à 353101 le 7/14/2022, 9:17:25 PM

ENJEU

CONVERSATION : COMMENT NOUS ACCORDONS NOS VIOLONS

© GETTY

Débit, volume, rythme... Sans nous en rendre compte, nous adaptons constamment notre façon de parler à nos interlocuteurs. Un phénomène dit « de convergence » ou « d'alignement », étudié au laboratoire Parole et langage d'Aix-en-Provence. FABIEN TRÉCOURT

Délivré à 353101 le 7/14/2022, 9:17:25 PM

Casque-micro sur la tête, je m'apprête à engager la discussion avec un ordinateur. Ce ne sera pas une vraie conversation, corrige Leonardo Lancia, chercheur CNRS et maître d'œuvre de cette expérience. « *Votre but est de dire la même chose en même temps que le logiciel.* » Un protocole qui vaut à cette machine le surnom de « perroquet virtuel ». L. Lancia enclenche la lecture automatique d'un texte sans réelle signification ; je me lance aussi. Ma voix et celle de l'ordinateur sont presque aussitôt synchronisées. J'ignore comment mais je devine à quel moment tombera chaque syllabe. « *On obtient le même résultat avec de vraies personnes,* explique le chercheur. *Lisez un texte à voix haute à deux, sans vous consulter, et en quelques phrases vous serez parfaitement calés.* »

Pour comprendre comment nous faisons, L. Lancia modifie les paramètres de son « perroquet ». La voix virtuelle se décale ou change de vitesse sans prévenir, m'obligeant à m'adapter à chaque fois. Par la suite le chercheur analysera la moindre de mes inflexions, hésitations et altérations, pour tenter de comprendre comment je me réaligne sur le logiciel.

En sciences du langage, on appelle ce mystère la « convergence phonétique ». Sans toujours nous en rendre compte, nous avons spontanément tendance à imiter la façon de parler de nos interlocuteurs : volume sonore, débit de parole, accentuation… « *C'est pour une bonne part un automatisme* », confirme Noël Nguyen, professeur à l'université d'Aix-Marseille et membre du laboratoire Parole et langage (LPL). Dans l'une de ses expériences, deux personnes situées dans des pièces différentes discutent grâce à des micros-casques. Sans leur dire, N. Nguyen modifie légèrement leur hauteur de voix en temps réel. « *Chaque participant imite les modifications introduites dans la voix de l'autre. Pourtant, ils ne se rendent compte de rien sur le moment.* » Interrogés après coup, ils estiment d'un côté comme de l'autre que la voix de leur partenaire n'a pas été manipulée. « *Cela suscite beaucoup de réflexions sur l'usage du langage, son émergence ou encore son évolution,* s'enthousiasme le chercheur. *On peut par exemple étudier comment ces microvariations peuvent déboucher sur des changements plus durables dans les sons que nous émettons pour communiquer.* » *(encadré p.22).*

Ce type de recherche est né d'un regain d'intérêt pour la parole au tournant des années 1960-1970 ; auparavant, les sciences du langage privilégiaient l'étude de l'écrit et de monologues. « *Les spécificités de la parole ordinaire n'étaient pas considérées comme pertinentes pour comprendre le langage,* explique Roxane Bertrand, chargée de recherche CNRS au LPL. *Par exemple la prosodie* (la "musicalité" d'une voix)*, le respect des tours de parole, ou encore la réduction* (le fait de "manger les mots")… »

REGARDS ET HOCHEMENTS DE TÊTE

Cette chercheuse travaille notamment sur les « *feedbacks* », les mille et un petits signes qu'on se renvoie dans une discussion pour montrer qu'on suit : les hochements de tête, les regards, mais aussi des interjections et marqueurs de discours comme « *mhm mhm* », « *mais du coup ?* », « *ah oui ok* »… « *Avant, c'était considéré comme des*

Délivré à 353101 le 7/14/2022, 9:17:25 PM

© HENRIK SORENSEN/GETTY

paroles parasites ne jouant aucun rôle, développe R. Bertrand. *Aujourd'hui, on sait qu'ils orientent la conversation et contribuent à la dimension collaborative de celle-ci.* »

Une discussion est toujours une coconstruction, même dans des situations apparemment asymétriques, comme lorsqu'une personne raconte une histoire à une autre. Spontanément on pourrait penser que la première parle davantage tout du long, transmettant des informations à quelqu'un qui les recevrait passivement. Mais l'étude détaillée des *feedbacks* montre que ce n'est pas le cas. Les temps de parole respectifs et le nombre d'interventions ont tendance à se rejoindre au cours du récit. La discussion devient plus allusive et elliptique ; celui qui écoute interpelle de plus en plus celui qui raconte, et oriente ainsi le développement du récit. « Désormais on essaye de comprendre si les *feedbacks peuvent être mis sur le même plan que les mots ou s'ils ont un statut différent* », poursuit R. Bertrand. Parmi les pistes envisagées, la neurologie occupe une place croissante au LPL. Dans une petite salle de réunion, R. Bertrand retrouve Philippe Blache, directeur de recherche CNRS, Auriane Boudin, doctorante de P. Blache, et Deirdre Bolger, ingénieure d'étude. Ensemble, ils essayent d'identifier les bases cérébrales des *feedbacks*, autrement dit l'activité électrique pouvant leur être associée dans le cerveau.

Dans l'une de leurs expériences, une personne regarde la vidéo d'une discussion où l'un des interlocuteurs fait volontairement des *feedbacks* incongrus – il répond « *ah bon* » en plein milieu d'une phrase banale par exemple. L'activité cérébrale du spectateur est en même temps enregistrée sous forme d'électroencéphalogramme (EEG). « *Face à une parole inadaptée, nous avons un réflexe de correction,* explique P. Blache. *Si je vous dis "le javelot lance l'athlète", vous repérez spontanément le problème et vous rétablissez la phrase.* » Au même moment, une onde cérébrale spécifique appelée P600 est détectée sur l'EEG. « *Nous voulons vérifier si on la retrouve aussi face à un* feedback *incongru.* » Une première analyse des résultats semblait l'attester, les courbes étaient même « *magnifiques* », raconte P. Blache. Malheureusement, si l'équipe se réunit ce jour-là, c'est qu'elle a pris conscience d'une erreur de transcription. L'EEG et les enregistrements audiovisuels étaient décalés, rendant hasardeuse toute interprétation. Un retravail des fichiers est nécessaire pour parfaitement caler ce qui est mesuré dans un cerveau, entendu au même moment (« *mhm mhm* » par exemple) et vu (un hochement de tête). « *Il n'est d'ailleurs pas toujours évident de décider si un mouvement est un* feedback *ou quelque chose de plus accidentel* », signale P. Blache.

L'HUMOUR, UNE QUESTION DE RYTHME

Des consensus existent dans la recherche sur ce qu'est un signe linguistique pertinent. Mais certaines attitudes restent ambiguës, comme le fait de se balancer sur une chaise quand quelqu'un nous parle par exemple. C'est pourquoi, loin des expériences neurologiques et physiologiques, d'autres membres du LPL, linguistes spécialistes en analyse des interactions, privilégient l'observation de conversations réelles *(encadré p.23)*. Béatrice Priego-Valverde, maîtresse de conférences à l'université d'Aix-Marseille, s'appuie par exemple sur des dizaines d'heures de conversations, enregistrées dans la chambre sourde du LPL, pour comprendre comment fonctionne l'humour. Pourquoi une plaisanterie fait rire tandis qu'une autre tombe à plat ? Comment glissons-nous une taquinerie entre deux phrases sérieuses ? Là encore, c'est souvent une

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 2:26:07 PM

© DISNEY GENERAL ENTERTAINMENT/IMAGE GROUP LA/GETTY

Britney Spears en 2017.

question d'alignement. « *Une plaisanterie est généralement une distorsion du réel,* explique-t-elle. *On déforme les propos de notre interlocuteur, on leur fait dire autre chose, on s'éloigne du terrain d'entente sur lequel se situait la conversation... Et dans un deuxième temps, on se réaligne pour reprendre le fil de la conversation.* »

Ses recherches montrent aussi que l'humour doit respecter certaines règles pour fonctionner : s'il parasite la discussion, il doit néanmoins se couler en elle de façon fluide, se conformer au rythme habituel des tours de parole par exemple, ou encore rebondir sur des propos effectivement tenus par l'interlocuteur... Dans l'une des expériences filmées par B. Priego-Valverde, un étudiant et une étudiante commencent par se lire des histoires drôles puis discutent librement. Ils parlent de leurs études ; la jeune femme raconte avoir décroché au dernier cours et ne pas avoir toujours « *écouté* ». Par la suite, la conversation dérive et l'étudiante évoque à nouveau des difficultés à comprendre un cours. Son camarade rétorque aussitôt avec une voix souriante : « *T'avais écouté ?* » Elle n'est pas loin de se braquer, mais comprend tout de suite que le jeune homme plaisante. « *Ah oui (...,) j'étais à fond même.* » B. Priego-Valverde interrompt la vidéo. « *C'est ce qu'on appelle un "rebond",* explique la chercheuse. *On reprend des éléments antérieurs de la conversation, ici produits plus d'une minute plus tôt, en les adaptant au contexte immédiat. C'est un procédé de l'humour conversationnel extrêmement fréquent.* » L'extrait montre plus généralement que l'humour ne se réduit pas à l'instant de la plaisanterie, mais s'inscrit dans une dynamique bien plus large.

« *L'humour a longtemps été vu comme trop banal pour être étudié,* poursuit B. Priego-Valverde. *Pourtant il représente environ 16 % de nos temps de conversation dans nos corpus, et permet de mettre en perspective beaucoup de phénomènes linguistiques.* » Plus généralement, l'étude de la parole ordinaire semble d'autant plus importante aujourd'hui qu'elle fait encore défaut aux machines, aux systèmes d'intelligence artificielle et aux robots. Ces derniers imitent de mieux en mieux des conversations écrites, mais restent sourds à la dynamique implicite et collaborative d'une discussion banale en terrasse de café.

● **FABIEN TRÉCOURT**

SOCIÉTÉ

L'ÉTONNANT SUCCÈS DE LA VOIX CRAQUÉE

Aux États-Unis, les femmes jeunes et bien dotées ont tendance à parler avec une voix dite « craquée », plus grave et grésillante, comme pour accentuer certains mots. Associée à des célébrités (Britney Spears, Kim Kardashian...) et aux classes supérieures, cette pratique s'est répandue à une vitesse stupéfiante depuis les années 2000, notamment par imitation de la façon de parler des stars du petit et du grand écran. L'évolution du statut socioprofessionnel des femmes jouerait aussi un rôle, les voix graves étant associées à une marque de pouvoir. Des études ont confirmé que les femmes ont adopté des fréquences de plus en plus basses depuis le milieu du 20e siècle, alors qu'elles occupaient en parallèle davantage de postes à responsabilités. « *C'est fascinant d'imaginer qu'on puisse modifier la façon dont vibrent nos cordes vocales pour des raisons sociales ou économiques* », souligne le chercheur en sciences du langage Noël Nguyen. Plus généralement, « *les stéréotypes partagés à un moment donné dans une culture donnée vont avoir une influence sur les voix produites en situation d'interaction,* confirment Maria Candea et Aron Arnold dans le *Dictionnaire de la sociolinguistique* : *quiconque pourra chercher à produire, en conformité avec les stéréotypes partagés, une voix autoritaire, professorale, une voix de charme, une voix masculine, féminine, gay, etc.* » La voix craquée est ainsi une façon de rendre intelligible des affiliations de classe, de genre ou encore de sexualité. ● **F.T.**

À LIRE

- *La Voix et soi. Ce que notre voix dit de nous* Joana Révis, deBoeck, 2013.
- « Voix », Aron Arnold et Maria Candea, *Langage et société*, 2021/HS1.

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 2:26:07 PM

REPÈRES

QUATRE PERSPECTIVES SUR LA PAROLE

1 La psycholinguistique

naît au tournant des années 1950 pour déterminer quelles opérations mentales sont impliquées lorsque nous parlons et communiquons. Parmi les différentes approches aujourd'hui étudiées, la neurolinguistique cherche à établir des correspondances entre des activités cérébrales et linguistiques. Si un même réseau de neurones est systématiquement corrélé à un certain type de parole, on peut supposer que la zone cérébrale concernée joue un rôle spécifique. Historiquement, au 19e siècle notamment, ce type d'étude a beaucoup reposé sur l'analyse de pathologies. Lorsqu'une personne avait eu des troubles du langage de son vivant, des médecins pratiquaient une autopsie pour étudier l'état de son cerveau. Paul Broca a ainsi identifié une aire systématiquement corrélée à des aphasies : « l'aire de Broca », un temps considérée comme le « centre du langage » avant que d'autres observations nuancent cette idée.

Aujourd'hui, la neurolinguistique bénéficie de techniques d'imagerie permettant d'étudier en temps réel l'activité cérébrale de personnes vivantes. Ces progrès ont permis de remettre en question l'idée de « zone cérébrale », différentes régions et des processus dynamiques paraissant impliqués dans le langage.

2 La phonétique

étudie les paramètres physiques et physiologiques de la parole. Elle analyse d'un côté la dimension acoustique des sons, les propriétés des ondes sonores par exemple. De l'autre, elle s'intéresse au fonctionnement de l'appareil vocal et perceptif humain. La phonétique auditive traite ainsi de la perception des sons tandis que la phonétique articulatoire s'intéresse à leur production par l'appareil humain : comment l'air circule-t-il depuis les poumons jusqu'à la bouche en passant par les plis vocaux – nom scientifique des cordes vocales ? Quels rôles jouent la langue, les dents, les lèvres ? Ce type d'approche a, par exemple, permis d'identifier une loi dite « du moindre effort articulatoire » : nous avons tendance à minimiser nos efforts pour parler, ce qui entraîne, au fil du temps, la disparition de certains sons et l'apparition de nouveaux sons dans une langue.

3 La phonologie

étudie l'organisation et la fonction des sons dans les langues. Ces derniers sont organisés de façon systématique, sans qu'on en ait toujours conscience. En français par exemple, on pense spontanément que la « *jota* » espagnole est inexistante et sera difficile à prononcer. Pourtant, ce son existe et nous l'utilisons même de façon quotidienne. D'un point de vue phonétique, c'est exactement le même que dans les mots « train », « cri » ou « prêt ». Si nous avons l'impression qu'il ne fait pas partie du français, c'est qu'il ne joue pas de rôle aussi discriminant qu'en espagnol, où il permet par exemple de distinguer le mot « *jamón* » du prénom « Ramón ». Les sons ayant pour fonction de permettre ce type de distinction sont ce que les linguistes appellent des « phonèmes ». La phonologie explore par ailleurs les combinaisons de sons permises dans chaque langue. En français, par exemple, les mots commençant par trois consonnes ont un « s » au départ, comme « stress » ou « sclérose ».

4 La sociolinguistique

et l'analyse de discours se fondent sur l'observation de conversations et de paroles naturelles, pour en déduire les aspects sociaux, politiques ou culturels du langage. Elles partent généralement de trois postulats : d'une part, le plurilinguisme est la norme. Tous les individus parlent différentes variétés, qu'ils s'agissent de langues, de niveaux de langue ou d'usage distincts selon les groupes sociaux. D'autre part, le langage est un « fait social total » : toute parole ou communication permet de mettre en perspective le fonctionnement d'une société dans son ensemble. Enfin, ces approches revendiquent l'usage de méthodes empiriques : enquêtes de terrain et recueil, questionnaires et entretiens, enregistrements audio ou vidéo… ● F.T.

À LIRE

- *Traité de neurolinguistique. Du cerveau au langage* Serge Pinto et Marc Sato (dir.), DeBoeck, 2016.
- *Introduction à la linguistique contemporaine* Antoine Auchlin et Jacques Moeschler, 4e éd., Armand Colin, 2018.
- « Dictionnaire de la sociolinguistique » Josiane Boutet et James Costa (dir.), *Langage et société*, 2021/HS1.

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 2:26:07 PM

BARBARA GLOWCZEWSKI
RÊVER ET RÉSISTER AVEC LES ABORIGÈNES

L'anthropologue Barbara Glowczewski mobilise les savoirs des peuples autochtones, notamment des Aborigènes australiens, pour penser les luttes écologistes. Avec la conviction que leurs cosmologies ne sont pas seulement des visions mais des pratiques pour l'action.

Le dernier livre de l'anthropologue Barbara Glowczewski est un voyage en terres de résistance. Dans *Réveiller les esprits de la Terre*, il est question des rêves totémiques des Aborigènes Warlpiri du désert central d'Australie ; des zadistes de Notre-Dame-des-Landes ; des populations autochtones de Guyane française, en lutte contre les discriminations et l'extractivisme ; des Yézidis d'Irak qui ont pu fuir la violence de Daesh... Ce tourbillon nous laisse entrevoir une multitude d'initiatives porteuses d'un même engagement : prendre soin de nos existences humaines et défendre le vivant en résistant contre la destruction des milieux de vie.

Vous êtes anthropologue, spécialiste des sociétés aborigènes d'Australie. Comment êtes-vous arrivée sur ce terrain ?

En 1978, étudiante en anthropologie, je souhaitais travailler en Australie, pays alors peu étudié en France. J'ai écrit au nouveau Conseil aborigène des terres du Centre (Central Land Council), en précisant que je souhaitais faire ma recherche de doctorat tout en étant utile. Les Amérindiens qui venaient parler à la fac nous avaient alertés sur la nécessité de travailler « avec » les peuples et non « sur » les peuples.

Je reçus un permis de séjour dans une des quatre anciennes réserves warlpiri, Lajamanu, devenue une communauté autogérée. Ce peuple du désert venait en effet de gagner sa revendication foncière sur un territoire de 180 000 km². Le Conseil proposait que je témoigne de la nouvelle dynamique. Je fus accueillie à son siège à Alice Springs. Je dévorai les transcriptions des témoignages au tribunal tout en suivant des cours accélérés de langue warlpiri. Un officier de terrain aborigène m'emmena à travers les 600 km du désert Tanami jusqu'à Lajamanu ❶ et me laissa dans un campement où des femmes peintes sur le corps étaient en train de chanter et danser leurs terres totémiques. Au fil des mois et des années à sillonner le désert avec les Warlpiri, j'ai appris à sentir les lieux autrement. Je raconte cet apprentissage dans *Les Rêveurs du désert* (1989).

Vos livres les plus connus portent le mot « rêve » dans le titre. Pourquoi ?

Les Warlpiri appellent *Jukurrpa* l'espace-temps des actions d'une multitude de peuples ancestraux préhumains qui ont rêvé le monde, non tel qu'il est mais tel qu'il se métamorphose, dans toutes les formes du vivant depuis la nuit des temps... Par exemple les traces laissées par le peuple de l'Émeu géant, qui lie les Warlpiri aux peuples de la côte, sont celles des dinosaures à plumes. Chacun de ces peuples est un *Jukurrpa Dreaming*, littéralement « l'en train de rêver » : Rêve en devenir Kangourou, Prune, Pluie ou Feu. Chaque homme ou femme se dit incarner un Rêve individuel chanté qui émane d'un arbre ou d'une source, et une constellation de Rêves collectifs dont il ou elle est responsable par des rituels. Le livre tiré de ma thèse d'État, *Du Rêve à la loi* (1991, épuisé mais disponible en ligne), ◆»

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 2:26:07 PM

BIOGRAPHIE

Barbara Glowczewski est directrice de recherche au Laboratoire d'anthropologie sociale. Autrice d'une dizaine de livres et de quelque 200 articles et productions multimédia, elle est médaille d'argent CNRS (2018) et enseigne à l'EHESS en études environnementales.

BIBLIOGRAPHIE

- *Réveiller les esprits de la Terre* Dehors, 2021.
- *Rêves en colère. Avec les Aborigènes australiens* 2004, rééd. Pocket, 2016.
- *Les Rêveurs du désert. Peuple Warlpiri d'Australie* 1989, rééd. Actes Sud, coll. « Babel », 2006.

© MILARI BARKER

Délivré à 35101 le 7/15/2022, 2:26:07 PM

montre que ces constellations de Rêves itinéraires relient des traces sacrées guidant l'équilibre entre les humains et les autres forces du vivant. J'ai appelé mon livre chez « Terre humaine » *Rêves en colère* (Plon, 2004), car les esprits ancestraux qui sommeillent dans les sites sacrés se mettent en colère lorsque ces lieux sont menacés ou détruits, lorsque leurs enfants animaux, végétaux ou humains sont maltraités, tués, et que les gardiens et gardiennes oublient de prendre soin des lieux, ou s'arrêtent (souvent contre leur gré) d'accomplir les rituels de chants, danses et peintures...

En quoi les sociétés aborigènes se distinguent-elles des autres sociétés ?

Elles sont présentes en Australie depuis au moins 67 000 ans. Les anthropologues ont classé ces sociétés – plus de 200 langues très différentes parlées dans le désert, sur les rivières et les côtes – comme des chasseurs-cueilleurs qui, ne connaissant pas le fer, seraient des réminiscences de la préhistoire. Or les nouvelles recherches historiques et archéologiques, promues par des activistes aborigènes depuis les années 1990, témoignent d'une histoire faite d'adaptation aux transformations géologiques du continent, et de mise en valeur des terres qui posent la question de l'existence d'une protoagriculture australienne.

Ainsi, la pisciculture dans le Sud-Est est attestée par des kilomètres de chenaux et de pièges à anguilles et autres poissons. Dans ces régions fertiles d'estuaires et rivières, il y avait des villages en pierre et une forme de culture sédentaire. Ils disposaient d'armes de combat, des massues qu'on ne trouve pas dans le désert ou le Nord. Partout la collecte des ignames et d'autres plantes était favorisée par des pratiques de culture assurant une multiplication de chaque ressource alimentaire. Dans le Nord, le nettoyage par de petits feux empêche les grands incendies, et régénère les plantes pyrophytes, comme le pin, l'eucalyptus ou des herbes indigènes qui ont besoin d'être brûlées pour offrir des graines, des fruits comestibles ou des remèdes aux humains ou aux animaux.

Quelles méthodes de collectes de données avez-vous utilisées ?

À mes débuts, en 1979, j'étais équipée d'une petite caméra 16 mm à manivelle avec laquelle je filmais sans son des rituels tout en remplissant des carnets. Mais les femmes me poussèrent à abandonner l'écriture, car quand je posais des questions, elles me disaient « *c'est dans ton carnet* » ! Pour elles, dès lors que j'assistais aux rituels où elles chantaient, dansaient et se peignaient des cartographies mythiques qui les liaient à des lieux totémiques, j'étais

Femmes Warlpiri dans le désert Tanami.

censée comprendre toutes leurs références aux toponymes, et les relations de parenté qui attachent chaque personne à certains sites sacrés, à tel ou tel peuple ancestral préhumain, à des espèces animales ou végétales, l'eau ou le feu, les vents ou les étoiles, dont ces lieux sont la trace vivante. En arrêtant d'écrire, j'avoue que j'ai réussi à mieux me souvenir de tous ces liens ! Dans les années 1990, j'ai collaboré avec une cinquantaine d'artistes warlpiri afin de créer une carte interactive de leurs savoirs. Elle a été distribuée par l'Unesco aux musées et universités (CD-Rom *Pistes de Rêves*, 2000).

Mes photos, et cassettes de chants et récits, ont été numérisées pour être disponibles sur odsas.net, une plateforme numérique qui permet des annotations. J'ai organisé depuis 2012 des ateliers pour que les Warlpiri documentent leurs archives. Ils les consultent sur leurs téléphones !

Ce que vous avez observé en Australie vaut-il pour les autres peuples autochtones* ?

Partout sur la planète, les peuples autochtones souffrent de la destruction de leurs modes de vie collectifs, et des politiques des États qui les ont minorisés. Certains hommes et femmes succombent au gain, à l'alcool ou au

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 2:26:07 PM

© BARBARA GLOWCZEWSKI, 1984

MOTS-CLÉS

• AUTOCHTONES
Catégorie politique définie par la Déclaration sur les droits des peuples autochtones de l'Onu en 2007, votée par la France. Elle concerne environ 5 000 peuples (5 % de l'humanité aujourd'hui) vivant de manière traditionnelle sur leurs terres ancestrales, ou dépossédés de leurs terres par les États colonisateurs. L'Onu reconnaît leurs savoirs, notamment en matière de soins des humains et de la biodiversité.

• CANDOMBLÉ
Rituels inspirés de religions du Bénin (yoruba) ou d'Angola (bantou) développés au Brésil en résistance à l'esclavage. Les maisons de culte dites *terreiros* sont populaires dans toute la société. L'*umbanda*, créé dans les années 1930, a ajouté aux entités africaines (*orixa*) des familles d'esprits comme les *caboclo* (amérindiens) ou *beijada* (enfants morts) qui « incorporent » les participants pour les guider ou soigner. L'État a reconnu les *terreiros* mais le fondamentalisme évangélique s'y oppose.

suicide, sont emprisonnés, voire tués comme au Brésil lorsqu'ils défendent leurs terres. Mais d'autres continuent de résister, en dénonçant ce qui ne cesse de les détruire depuis la colonisation : massacres et empoisonnements, viols et emprisonnements, déportation et sédentarisation forcée, et aussi entraves à la transmission de leurs langues, connaissances médicinales, rituels et pratiques qui assuraient des équilibres pour le soin des terres et l'autonomie alimentaire dans une gouvernance collective. Parfois, les luttes aboutissent.

À ce titre, les multiples cosmologies autochtones ne se réduisent pas à des systèmes de croyances : ce sont des stratégies de survie nourries de savoirs anciens, aujourd'hui reconnus par bien des scientifiques, sur les animaux, les plantes, les étoiles, les vents, les nappes d'eau souterraines, les océans. La confiance dans ces savoirs est testée à chaque nouvelle situation, qui met les règles et les lois à l'épreuve des événements mais aussi des signes reçus en rêve, des voix entendues à l'éveil. Ce ne sont pas juste des visions mais des pratiques pour l'action.

J'ai montré dans mes travaux que ces cosmologies sont des technologies. En ce sens, elles sont « cosmopolitiques », car elles traduisent la possibilité de la cohabitation d'une diversité de mondes. Elles proposent aussi des alternatives au modèle que l'Occident a choisi et dont il mesure aujourd'hui l'impasse. La cohabitation de mondes nourris du passé et de créativités nouvelles renvoie au « pluriversel » de l'anthropologue Arturo Escobar, qui s'oppose à un universel nivelant. Ainsi, malgré les siècles de transformations coloniales et les pressions économiques actuelles des multinationales qui détruisent les terres autochtones, bien des membres de ces peuples sont sur le front de la lutte climatique.

Par-delà leurs différences, les peuples autochtones nouent des alliances entre eux, que ce soit à l'Onu ou dans les forums régionaux, comme le Festival des arts du Pacifique qui réunit 33 pays océaniens. Les peuples premiers qui résistent contre la destruction de leurs milieux de vie, même quand ils utilisent des moteurs (voitures, canoës et générateurs) et des téléphones, s'appuient sur leur héritage et leurs alternatives réinventées contre un monde emporté par l'accumulation destructrice de ressources. Ils nous invitent à faire de même.

Pourquoi être revenue en France ?

Depuis quarante-trois ans, je n'ai cessé de faire des allers-retours. Après mon entrée au CNRS en 1991, j'ai accouché sur la côte Nord-Ouest de deux filles dont la grand-mère était une gardienne de la loi des Djugun de la ville de Broome et des Jabirr Jabirr à 200 km au nord. Nous sommes venus vivre en famille à Paris avec leur

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 2:26:07 PM

père Jowandi Wayne Barker, cinéaste et musicien. En 2004, nous sommes partis sur la côte est de l'Australie, à Townsville, où j'ai enseigné à l'université James Cook et travaillé sur les violences policières. De retour en France en 2006 pour la scolarité de mes filles, j'ai animé divers séminaires à l'EHESS et au musée du Quai-Branly. J'ai beaucoup appris grâce aux terrains de recherche de mes doctorants : avec les réfugiés de Sangatte ou au Darfour, avec des Français qui s'affirment Noirs ou Afropéens, avec des sourds défendant la culture sourde des signes contre les implants. Nous avons monté en 2010 le réseau TransOceanik pour comparer les créativités artistiques et politiques des peuples en lutte sur toute la planète.

En 2013, invitée six mois au Brésil, j'ai enseigné à l'université fédérale de Santa Catarina de Florianopolis. Ce fut extrêmement enrichissant de rencontrer des chercheurs ou étudiants pour qui les messages en rêve ou par l'incorporation d'entités dans les rituels de candomblé ou d'umbanda* (j'ai filmé dans un *terreiro* pendant deux ans) résonnaient avec les expériences australiennes. Je fus aussi revigorée par la passion de bien des Brésiliens pour les philosophes français de la différence, notamment Gilles Deleuze et surtout Félix Guattari, avec sa schizo-analyse comme thérapeutique validée par un diplôme dans plusieurs universités, ses micropolitiques du désir, ses agencements de territoires existentiels, son écosophie des trois écologies nouées ensemble – environnementale, sociale et mentale – en partie nourrie de mes matériaux aborigènes. J'ai retrouvé cette même capacité à apprécier ces philosophes en Inde ❷.

> « LES PEUPLES AUTOCHTONES NOUENT DES ALLIANCES ENTRE EUX, QUE CE SOIT À L'ONU OU DANS LES FORUMS RÉGIONAUX »

Comment conciliez-vous votre implication dans des mouvements écologistes et votre expérience de chercheuse ?

En 2019, nous avons créé avec une dizaine de collègues de différents laboratoires du CNRS, anthropologues, sociologues, historiens, géographes, politistes ou philosophes, un parcours pluridisciplinaire d'études environnementales dans le cadre d'un master à l'EHESS. Nos jeunes candidats, déjà souvent engagés sur le terrain, cherchent des outils à la fois intellectuels et pratiques. Nous essayons de les accompagner dans ce chemin entre débats scientifiques et engagements quotidiens et à long terme, pour changer le monde. Nous encourageons par exemple la coconstruction d'une petite enquête collective entre étudiants et habitants. La première a abouti au livre *Des énergies qui soignent en montagne limousine* (Maiade, 2021).

Est-il pertinent de s'inspirer de sociétés « traditionnelles » pour remédier à des problèmes contemporains ?

Nous sommes tous traversés de traditions diverses, parfois sans en avoir conscience. Depuis quand les hommes portent-ils des costumes-cravates ? C'est comme si cette modernité, liée à l'industrialisation, s'était, par exemple encroûtée dans la certitude de son supposé progrès. Les anciens de tous les continents étaient beaucoup plus inventifs en matière de mode masculine ! Ce sont les *queers* qui réinvestissent aujourd'hui cette liberté des tissus et des parures. Il en est de même, me semble-t-il, concernant l'économie, ou encore le rapport au milieu et à la santé. Avec la pandémie et le confinement, bien des jeunes et moins jeunes se sont tournés vers les plantes et des soins alternatifs, juste pour retrouver le bien-être face aux angoisses multiples. Finalement, l'affirmation consistant à déclarer la Terre matière inerte et ses ressources des biens à extraire sans limite, nécessaire à l'histoire coloniale, est vouée à l'échec. En effet, soit ces ressources s'épuisent, soit leur extraction détruit d'autres ressources, à travers la pollution de l'eau ou les sols rendus infertiles. N'avons-nous pas plutôt intérêt à mobiliser tous nos esprits – scientifiques, sensibles ou oniriques – pour chercher des solutions ?

● PROPOS RECUEILLIS PAR **LAURENT TESTOT**

❶ Voir Barbara Glowczewski, *Lajamanu. 40 ans avec les Warlpiri d'Australie centrale*. Vimeo.com/290889175.

❷ Le premier chapitre de *Indigenising Anthropology with Guattari and Deleuze*, 2020, est traduit en français et en accès libre : chaosmosemedia.net/2021/12/04/devenirterre/

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 2:26:07 PM

DOSSIER
LES THÉRAPIES CORPS-ESPRIT

« *Mens sana in corpore sano.* » Un esprit sain dans un corps sain, dit un proverbe latin. En effet, pour retrouver la santé, l'un ne va pas sans l'autre en général. Depuis des millénaires, des pratiques corporelles, telles que la méditation, l'hypnose ou le yoga tentent de pacifier l'esprit en mettant au travail le corps. Aujourd'hui, de plus en plus de médecins, de psychothérapeutes et de professionnels du secteur paramédical s'intéressent à ces pratiques en complément à leurs savoir-faire traditionnels. Portes d'entrée d'un travail d'élaboration psychique, mais aussi parfois voies uniques vers un mieux-être physique et mental, les pratiques psychocorporelles seraient-elles en train d'éclipser les thérapies verbales ? Que valent-elles réellement ?

DOSSIER COORDONNÉ PAR **MARC OLANO**

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 2:26:07 PM

RETOUR AU CORPS

Hypnose, méditation, sophrologie, réflexologie…, ces pratiques corporelles, souvent anciennes, reviennent en force et s'intègrent de plus en plus aux psychothérapies. D'où viennent-elles ? Et comment expliquer cet engouement ? MARC OLANO

Des maux de dos récurrents, une posture courbée, une voix mal assurée, une poussée d'eczéma… « *C'est le corps qui parle* », a-t-on pour habitude de dire quand, à force d'accumuler les soucis sans pouvoir les verbaliser, les voyants se mettent au rouge. Les thérapies psychocorporelles sont des thérapies qui se servent du corps comme médiateur ou qui partent du corps pour soutenir un travail d'exploration psychique. Depuis l'Antiquité, les philosophes nous disent que corps et esprit sont intimement liés. Quand l'un est en proie aux tourments, l'autre les met en scène. En soignant le corps, on soignerait donc le mental, et *vice versa*. Pendant longtemps, les psychothérapeutes ont mis de côté les aspects corporels du mal-être, se centrant uniquement sur le travail d'élaboration psychique. Aujourd'hui, ils redécouvrent à travers le corps de nouvelles voies de guérison possibles. Quand un patient reste bloqué sur un même symptôme, passer par cet autre levier peut en effet ouvrir de nouvelles portes. Du côté du public, ces pratiques sont aussi largement plébiscitées, car plus limpides qu'un long travail d'analyse de l'inconscient, moins coûteuses (en temps et efforts) et souvent aussi plus probantes à court terme. Avec l'accélération de nos rythmes de vie, la multiplication des contenus anxiogènes dans les médias, des exigences de performance toujours plus importantes, le retour aux sensations corporelles offre une soupape salutaire pour décompresser. De la maternelle jusqu'à l'ehpad, le maître mot devient « retour à soi », pour s'apaiser, se recentrer sur l'essentiel, reprendre confiance en soi et développer son potentiel.

BRISER L'ARMURE

L'idée de partir du corps pour apaiser l'esprit a des racines très anciennes. Depuis l'Antiquité, des prêtres, exorcistes et guérisseurs s'appuient sur la transe, la méditation, la danse, les massages et d'autres techniques corporelles pour atteindre cet objectif. Chez les philosophes, on s'astreint à des exercices spirituels, tels que la contemplation, l'examen de conscience ou encore l'anticipation des difficultés à venir, pour accéder à la sagesse et à un mieux-être physique et mental. À l'ère moderne, l'un des premiers psychothérapeutes à s'intéresser au langage du corps est le psychanalyste autrichien Wilhelm Reich (1897-1957). Dans les années 1930, il développe le concept de « cuirasse musculaire », une forme de mémoire corporelle des traumatismes enfantins qui resteraient inscrits dans le corps sous forme de tensions musculaires et blocages énergétiques. Il faut les libérer en laissant parler le corps, suggère-t-il. En reprenant ces thèses, son disciple Alexander Lowen (1910-2008) développe dans les années 1950 l'analyse bioénergétique *(p. 42)*. Il y intègre des techniques de respiration, de relaxation, de yoga ou encore de gymnastique pour aider ses patients à dénouer les tensions internes. Au même moment, le psychanalyste Fritz Perls (1893-1970), autre élève de W. Reich développe la Gestalt-thérapie, une des premières thérapies associant travail verbal et approches corporelles, comme le théâtre, le psychodrame ou encore des techniques de libération émotionnelle. F. Perls a pour ambition d'appréhender l'individu dans sa dimension « holistique », incluant le corporel, le mental, l'émotionnel, le relationnel. Inscrit dans une culture américaine très pragmatique, il s'intéresse au changement dans le présent, plutôt qu'aux sources du mal-être dans le passé.

Avec les mouvements contestataires des années 1960 et la libération des mœurs, les approches corporelles se multiplient et gagnent en renommée. Aux États-Unis, le psychologue Arthur Janov développe le « cri primal », une technique de libération émotionnelle cathartique qui invite à se délester d'angoisses archaïques en

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 2:26:07 PM

poussant un cri très fort. Le *rebirth*, issu du mouvement *new age*, propose de libérer les émotions refoulées en forçant la respiration (hyperventilation). Ida Rolf invente le « *rolfing* » des massages dynamiques qui ont pour but de rééduquer la posture et le mouvement *(p. 48)*, Edmund Jacobsen la relaxation progressive, une forme d'apprentissage autorelaxant qui consiste à contracter et relâcher tour à tour plusieurs muscles du corps. Au Danemark, la psychologue Gerda Alexander, atteinte de rhumatismes aigus, développe l'eutonie (lit. « juste tonus »), le physicien israélien Moshé Feldenkrais, la méthode Feldenkrais *(p. 50)*, des gymnastiques douces dont l'objectif est de prendre conscience du corps à travers le mouvement.

MÉTHODES ORIENTALES

À partir des années 1980, l'Europe et les États-Unis commencent en outre à se passionner pour les techniques orientales, notamment la méditation. L'Américain Jon Kabat-Zin est le premier à introduire des techniques de méditation bouddhiste au sein des hôpitaux avec son programme de réduction du stress basé sur la « pleine conscience » *(p. 39)*. Avec cette méthode, il ouvre la voie aux psychologues John Teasdale, Mark Williams et Zindel Segal qui, dans les années 2000, élaborent la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience. Elle s'inscrit dans la troisième vague des thérapies cognitives et comportementales (TCC) qui s'intéresse davantage aux émotions et à l'acceptation de celles-ci, plutôt qu'aux seuls comportements. La pleine conscience va donner une nouvelle jeunesse aux TCC et renforcer leur popularité avec des figures médiatiques comme Christophe André qui prône ses mérites dans ses nombreuses publications.

© ANNA PARINI

Parallèlement, la psychanalyse poursuit son déclin dans une ère qui valorise les thérapies brèves avec des résultats rapides, des thérapeutes réactifs et inventifs plutôt que des analystes silencieux qui s'accrochent à leurs seules théories. Dans les années 2010, la pleine conscience étend encore son influence et devient un véritable phénomène de mode. On médite non seulement en thérapie, mais aussi dans les écoles pour ramener le calme en classe ou préparer aux examens, en entreprise pour lutter contre le stress et améliorer la communication, chez les coachs en développement personnel pour retrouver ses valeurs et prendre des décisions éclairées ou encore chez les soignants pour lutter contre la douleur.

Par ailleurs, les méthodes issues des médecines traditionnelles orientales gagnent en notoriété. En tête le yoga originaire d'Inde avec 2,6 millions de pratiquants en France, mais aussi le qi gong et le tai-chi-chuan de Chine, des techniques de prise de conscience corporelle qui ont pour but de renforcer la vitalité, de favoriser la concentration et de diminuer les tensions. Ces pratiques peuvent s'exercer dans un simple cadre de loisir, mais également venir compléter un travail psychothérapeutique. Une autre méthode qui revient en force est la réflexologie plantaire, une technique de massage des pieds déjà pratiquée dans l'Égypte ancienne et en Chine impériale, revue et mise à jour par l'Américaine Eunice Ingham dans les

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 4:07:28 PM

années 1930 (approche occidentale). Tout comme d'autres méthodes utilisant le toucher, à l'image du shiatsu ou du reiki originaires du Japon *(p. 48)*. L'hypnose, elle aussi, fait son grand retour après avoir été l'outil favori de Sigmund Freud à ses débuts, puis mise au placard par lui-même ensuite. Mais loin de l'hypnose spectacle qui évoque la soumission et la manipulation mentale, ses formes contemporaines sont bien davantage interactives et sensibles *(p. 36)*. L'hypnose moderne se pratique dans l'échange et s'apprend pour être utilisée en autonomie ensuite (autohypnose). Considérée comme un dérivé de l'hypnose, l'EMDR ou méthode de retraitement de l'information par mouvements oculaires est la dernière arrivée dans ce paysage. Découverte fortuitement par une Américaine dans les années 1980, cette méthode s'est rapidement imposée avec un protocole rigoureux et des références scientifiques nombreuses. Enfin différentes approches d'art-thérapie entrent également dans la catégorie des thérapies psychocorporelles, car elles s'appuient sur le corps comme médiateur à la relation, à l'image du théâtre, de la danse, de la musique *(p. 52)* ou encore du modelage.

UN MARCHÉ EN EXPANSION

Pour nombre de psychothérapeutes, ces nouveaux outils sont une véritable aubaine. La posture, le tonus, la respiration, la coordination des mouvements, la voix, les sensations..., tous ces indicateurs précieux, souvent méconnus par la personne, vont alimenter le travail et permettre de lire entre les lignes. « *Dans la plupart des psychothérapies corporelles, le corps est considéré comme un outil de communication et d'exploration de soi aussi complexe et riche que la communication verbale* », écrit le psychologue suisse Michel Heller, spécialisé dans les approches psychocorporelles dans « *Psychothérapies corporelles* » (De Boeck Supérieur, 2008). Aussi avec de nouveaux travaux sur le psychotraumatisme et la prise en charge du stress post-traumatique qui se développe, l'idée de W. Reich d'une mémoire corporelle des traumas de l'enfance refait surface. « *Le corps n'oublie rien* », affirme le renommé psychiatre américain Bessel van der Kolk dans son dernier livre *Le corps n'oublie rien* (Albin Michel, 2020), consacré aux empreintes du traumatisme dans le corps. Selon lui, le corps garderait en mémoire ces vécus douloureux, plus ou moins anciens et qui se traduiraient par des mécanismes de défense face aux supposés dangers (hypersensibilité, sursaut, évitement). « *Le seul moyen de changer ce qu'on éprouve est de prendre conscience de son expérience intérieure et de pactiser peu à peu avec elle* », écrit le psychiatre.

> « LE CORPS EST UN OUTIL DE COMMUNICATION ET D'EXPLORATION DE SOI AUSSI COMPLEXE ET RICHE QUE LA COMMUNICATION VERBALE »
> ● MICHEL HELLER
> PSYCHOLOGUE

Au-delà des traumas, les approches corporelles se prêtent aussi à d'autres situations, notamment les troubles anxieux (phobies, attaques de panique...) ou encore les troubles de l'humeur (dépression). Elles peuvent également être indiquées pour des difficultés plus « légères », comme la gestion du stress, les troubles du sommeil, les douleurs chroniques, les difficultés attentionnelles, le manque d'estime de soi ou encore dans une perspective de développement du potentiel artistique, sportif, intellectuel. Aujourd'hui, un véritable marché de pratiques corporelles se développe en France. Ces thérapies s'inscrivent de plus en plus dans les institutions : écoles, hôpitaux, établissements médico-sociaux, entreprises... Partout, on voit surgir de nouveaux hypnothérapeutes, réflexologues, massothérapeutes, sophrologues. Mais attention, tous ne sont pas de vrais thérapeutes *(voir encadré)*. En effet, avec des financements publics facilement accessibles, un ancien banquier peut se reconvertir en quelques semaines en hypnothérapeute, une ancienne cadre en massothérapeute, un *trader* en sophrologue, etc. Si chacun, quelles que soient ses activités antérieures, peut avoir des qualités indéniables pour exercer ces métiers, le risque de tomber sur des pratiques douteuses existe bien évidemment.

Quoi qu'il en soit, de plus en plus de paramédicaux, de psychologues et psychiatres se forment à ces approches, qu'ils soient d'inspiration analytique, cognitivo-comportementale, systémiciennes ou bien des thérapeutes humanistes. En effet, le travail sur le corps permet tout autant d'enrichir l'exploration de l'inconscient (thérapies analytiques), que celle des relations familiales et environnementales (systémie), ou encore des comportements et schémas de pensées (TCC). Il peut être un vecteur pour favoriser la « relation »

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 4:07:28 PM

EN PRATIQUE DES ACTIVITÉS PEU RÉGLEMENTÉES

Les pratiques psychocorporelles entrent dans la catégorie des soins non conventionnels pour lesquels il n'existe pas de cadre réglementaire en France, *a contrario* des psychothérapeutes dont l'exercice est réglementé depuis 2010. N'importe qui peut donc théoriquement se déclarer hypnothérapeute ou sophrologue du jour au lendemain et recevoir des patients. L'exercice de la psychothérapie, en revanche, n'est accessible qu'aux psychologues et psychiatres ayant suivi une formation universitaire de type master ou doctorat. L'Institut français des pratiques psychocorporelles (IFPPC) différencie le titre d'hypnothérapeute, accessible uniquement aux psychologues et psychiatres, de celui d'hypnopraticien auquel peuvent prétendre d'autres professionnels de santé (infirmiers, anesthésistes, sages-femmes, kinésithérapeutes...).
En effet, il faut bien différencier, d'un côté, les pratiques visant simplement une meilleure qualité de vie, une meilleure gestion des émotions négatives ou des douleurs chroniques telles que peuvent le proposer des paramédicaux, des coachs en développement personnel, des consultants en ressources humaines ou bien des coachs sportifs et, de l'autre, de véritables thérapies psychocorporelles qui allient travail d'exploration psychique et médiations corporelles. ● M.O.

avec le thérapeute et donc l'alliance thérapeutique, pour améliorer la communication entre soignant et soigné en libérant des émotions qui peinent à être verbalisées en face-à-face, pour faire « un pas de côté », changer de point de vue sur une situation ou apprendre à y faire face autrement ❶. Les psychothérapeutes se servent notamment de l'hypnose ou de l'EMDR pour travailler sur le psychotraumatisme, les phobies, crises de panique ou encore les addictions. Ils ont recours à des techniques de méditation pour apaiser l'anxiété, réguler le sommeil, les ruminations mentales et prévenir les rechutes après un épisode dépressif. Les pratiques respiratoires sont plus particulièrement indiquées dans la gestion du stress, des douleurs chroniques ou des difficultés attentionnelles, les massages dans les affects dépressifs ❷. Quand l'approche corporelle fait partie intégrante du travail psychothérapeutique, on parle de thérapies intégratives *(p. 34)*.

Si l'intérêt de ces pratiques fait l'objet d'un consensus assez large, les études sérieuses respectant tous les standards méthodologiques sont plutôt rares. Pour ce qui est de la méditation par exemple, de nombreux travaux ont su dresser une liste exhaustive de ses effets bénéfiques sur la régulation émotionnelle, l'attention, les performances cognitives ou encore le système immunitaire ❸. Certaines études montrent par exemple que la méditation permet d'activer les zones cérébrales impliquées dans l'attention et la régulation du système nerveux autonome pendant et après les séances, mais également qu'elle transforme l'architecture cérébrale sur le long terme. Une pratique régulière permettrait d'augmenter l'épaisseur corticale des zones impliquées dans la gestion des émotions ou le contrôle exécutif, ou encore de retarder le vieillissement cérébral ❹.

DES EFFETS INDÉSIRABLES

Mais ces études ne disposent pas toujours d'un véritable groupe contrôle qui permettrait de comparer cette méthode à une autre forme de thérapie ou d'évaluer avec précision ses mécanismes d'action. En effet, pour expliquer le mieux-être d'un patient après un soin, plusieurs éléments peuvent entrer en ligne de compte. Si une part revient effectivement à la technique employée, en revanche, la relation établie avec le praticien, les évènements de vie concomitants (rencontres amoureuses, promotion, changement de travail...) ou encore la motivation du patient jouent aussi un rôle déterminant et il est souvent difficile de faire la part des choses.

L'Inserm a passé en revue toutes les études existantes sur les pratiques d'hypnose, d'EMDR et de sophrologie. Pour l'hypnose, un rapport publié en 2015 ❺ conclut sur des effets solidement documentés seulement en anesthésie peropératoire et pour la colopathie. Mais pour ce qui est des troubles psychiques, les études ne sont pas réellement exploitables selon l'Inserm.

L'EMDR s'en sort un peu mieux et sa pratique est jugée efficace dans la prise en charge du syndrome de stress post-traumatique chez l'adulte. Quant à la sophrologie, le rapport publié en 2020 ❻ est plus sévère : « *Si quelques études se sont penchées sur la question de l'efficacité de la sophrologie, trop peu sont méthodologiquement convaincantes et leurs résultats trop hétérogènes pour que l'on puisse affirmer ou infirmer une quelconque efficacité. Enfin, la question des effets indésirables reste en suspens. Une telle absence de données d'évaluation est particulièrement regrettable pour un soin aussi répandu.* » Cette question des effets indésirables se pose d'ailleurs pour d'autres pratiques. Pour la méditation, le chercheur australien Nicholas van Dam ❼ fait état d'illusions perceptives, de sensations de perte de contact avec la réalité ou encore de résurgences de souvenirs traumatiques. Ces effets indésirables seraient particulièrement gênants

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 4:07:28 PM

pour les personnes fragiles, car pouvant réveiller des angoisses, voire des idées suicidaires, au lieu de les apaiser.

Quant à l'hypnose, l'Inserm pointe surtout le risque de manipulation mentale et rappelle que cette pratique *« a été plusieurs fois incriminée en Grande-Bretagne et aux États-Unis dans la fabrication de faux souvenirs de traumatismes et d'abus sexuels dans l'enfance »*. Raison de plus, pour ne pas proposer ces méthodes dans n'importe quelle situation. Parmi les contre-indications classiques de l'hypnose ou de la méditation, on retrouve les patients schizophrènes ou bipolaires non stabilisés et les dépressions en phase aiguë où les effets peuvent parfois s'avérer contre-productifs.

DANS L'AIR DU TEMPS

Reste la question des raisons susceptibles d'expliquer le succès de ces pratiques. Reflet d'une évolution vers des méthodes thérapeutiques plus pragmatiques, plus facilement assimilables et reproductibles ? Ou bien d'une culture du bonheur et de l'épanouissement pour tous prônés par le développement personnel et la psychologie positive ? Une mouvance qui compte aussi son lot de détracteurs, à l'image de la sociologue Eva Illouz et du psychologue Edgar Cabanas qui, dans leur livre *Happycratie* (2011), dénoncent une tyrannie du bonheur, un discours culpabilisant et des méthodes illusoires et inefficaces à long terme. D'autres, comme le sociologue Nicolas Marquis, s'inquiètent de la montée en puissance d'un paradigme individualiste qui *« menace notre vivre-ensemble en poussant chacun à ne plus se préoccuper que de lui-même* [8]. » Ce retour aux sources risquerait-il donc de nous amener vers une société de plus en plus égoïste ?

En considérant, au contraire, le verre à moitié plein, on peut aussi espérer qu'il s'agisse d'une opportunité pour une vie globalement plus saine et équilibrée. Même si ces techniques restent souvent encore le privilège des classes moyennes et aisées, car relativement onéreuses sur le long terme, le fait de les voir arriver dans les écoles et le milieu de travail pourrait favoriser leur élargissement à de nouveaux publics. Certaines mutuelles commencent à les prendre en charge, au moins partiellement, au même titre que les psychothérapies. C'est peut-être un signe encourageant d'un changement dans la manière d'appréhender la santé. Une santé globale qui ne se limite plus seulement à réparer des corps blessés, mais qui s'attache aussi à promouvoir le bien-être physique et mental de tout un chacun.

● MARC OLANO

[1] Isabelle Celestin-Lhopiteau, Pascale Wanquet-Thibault, *Guide des pratiques psychocorporelles. Ressources pour les soins et la santé*, 2e éd., Elsevier Masson, 2018.

[2] *Ibid.*

[3] David Orme-Johnson et Vernon Barnes, « Effects of the transcendental meditation technique on trait anxiety. A meta-analysis of randomized controlled trials », *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, vol. XX, n° 5, mai 2014 ; Peter Sedlmeier *et al.*, « The psychological effects of meditation. A meta-analysis », *Psychological Bulletin*, vol. CXXXVIII, n° 6, novembre 2012 ; Nani Morgan *et al.*, « The effects of mind-body therapies on the immune system. Meta-analysis », *PloS One*, vol. IX, n° 7, 2 juillet 2014.

[4] Isabelle Célestin-Lhopiteau, *Soigner par les pratiques psychocorporelles. Pour une stratégie intégrative*, Dunod, 2015.

[5] Juliette Gueguen *et al.*, « Évaluation de l'efficacité de la pratique de l'hypnose », rapport Inserm, juin 2015.

[6] Soumaya Ben Khedher Balbolia *et al.*, « Évaluation de l'efficacité et de la sécurité de la sophrologie », rapport Inserm, décembre 2020.

[7] Nicholas Van Dam *et al.*, « Mind the hype. A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation », *Perspectives on Psychological Science*, vol. XIII, n° 1, octobre 2017.

[8] Nicolas Marquis, « Développement personnel : pourquoi un tel succès ? », *Sciences Humaines*, n° 266, janvier 2015.

COURANTS DE PENSÉE
DES THÉRAPIES INTÉGRATIVES À LA SANTÉ INTÉGRATIVE

La thérapie intégrative est une démarche avant tout pragmatique qui part des besoins de la personne. Les thérapeutes s'inscrivant dans cette voie estiment qu'il n'y a pas une seule méthode qui puisse, à elle seule, soigner l'ensemble des difficultés que présente une personne. C'est donc avant tout une posture d'ouverture à toutes les autres approches théoriques et pratiques sur le marché, qui peuvent être sollicitées à un moment ou à un autre de la thérapie pour compléter le travail. Un exemple très actuel de psychothérapie intégrative est la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience qui associe exercices de méditation et psychothérapie cognitive.

L'étape ultime de ce processus d'intégration consiste à permettre à chacun d'acquérir des outils dont il pourra s'emparer de manière autonome ensuite, ce que l'on appelle la santé intégrative. Quelqu'un qui fait des crises de panique pourra par exemple se servir des techniques de respiration apprises pour les atténuer. Il en est de même pour la méditation, la relaxation ou d'autres exercices corporels. On parle même d'autohypnose et d'automassages aujourd'hui.

Avec la santé intégrative, *« il ne s'agit plus seulement d'informer, de proposer des approches complémentaires, ou encore un parcours de soins associant diverses approches, mais de permettre à un patient de les intégrer, d'être autonome dans une pratique quotidienne et, ce faisant, de développer un véritable art de vivre pour permettre un changement durable* [1] ».

● M.O.

[1] Isabelle Celestin-Lhopiteau, Pascale Wanquet-Thibault, *Guide des pratiques psychocorporelles. Ressources pour les soins et la santé*, 2e éd., Elsevier Masson, 2018.

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 4:07:28 PM

© DR

BIOGRAPHIE
Psychologue et directrice de l'Institut français des pratiques psychocorporelles.

ENTRETIEN AVEC...

ISABELLE CÉLESTIN-LHOPITEAU « DES THÉRAPEUTES DE TOUS BORDS VIENNENT SE FORMER »

Quelle est la plus-value des thérapies psychocorporelles par rapport aux psychothérapies classiques ?

Passer par une médiation corporelle peut être une porte d'entrée pour ceux qui ne sont pas encore dans un travail d'élaboration mentale de leurs difficultés, mais veulent des changements concrets dans leur quotidien. Beaucoup de demandes sont en lien avec des douleurs chroniques, comme les migraines ou le mal de dos, le stress, l'anxiété ou le manque de confiance en soi. Les pratiques corporelles peuvent aussi s'employer en complément de thérapies verbales, quand la personne n'arrive pas à se défaire de certains mécanismes répétitifs, comme dans les addictions ou les relations d'emprise par exemple. Il arrive que des psychothérapeutes nous orientent des patients pour traiter un symptôme en particulier qui résiste au travail d'élaboration.

Comment expliquer le succès de ces pratiques ?

En effet, nous assistons à une véritable réhabilitation du corps. Des thérapeutes de tous bords, y compris des psychanalystes, viennent se former massivement aux approches corporelles. Les dernières études en neurosciences, en médecine ou dans le domaine de la psychologie de la perception montrent bien comment l'approche corporelle peut modifier l'état psychique de la personne et *vice versa*. Ce retour au corps s'explique aussi par l'évolution de nos modes de vie. Nous sommes dans une société qui surstimule en permanence le mental. Or, se recentrer sur ses sensations corporelles permet de retrouver un certain équilibre, de revenir à un autre type de présence à soi et au monde. Le but de ces pratiques n'est pas de nous retirer du monde pour être dans une bulle. Au contraire, ce sont des postures de liberté qui nous permettent de ne pas être dupes de notre fonctionnement et ainsi d'appréhender nos difficultés avec une certaine distance.

Quelles sont les demandes principales que vous recevez au sein de votre centre de formation ?

Nous recevons, d'une part, des patients qui veulent acquérir des techniques psychocorporelles pour les utiliser de façon autonome ensuite et, d'autre part, des professionnels de santé qui veulent compléter leur formation dans une optique intégrative. Nous formons beaucoup de psychologues et psychothérapeutes, des médecins, infirmiers, aides-soignants, kinésithérapeutes, anesthésistes ou encore des chirurgiens. Pour les anesthésistes, par exemple, c'est un moyen de réhumaniser les soins, car dans ce métier la relation est moins présente habituellement.

Beaucoup se forment à l'hypnose qu'ils vont utiliser en complément aux anesthésiants par exemple. C'est important que chacun reste dans son champ de compétences. Un infirmier peut pratiquer l'hypnose pour calmer le stress durant un soin, mais il ne va pas utiliser cette pratique pour traiter un trouble obsessionnel compulsif par exemple. Cela reste du ressort des psychologues et psychiatres.

Dans quels domaines, ces pratiques sont-elles le mieux évaluées ?

Il y a beaucoup d'études convergentes pour l'hypnose et la méditation. L'ostéopathie est également un domaine bien évalué. On commence à trouver des évaluations du yoga ou du qi gong, mais pour ce dernier ce sont essentiellement des études chinoises qui ne correspondent pas toujours aux standards européens.

● PROPOS RECUEILLIS PAR **MARC OLANO**

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 4:07:28 PM

EXTENSION DU DOMAINE DE L'HYPNOSE

Depuis Sigmund Freud, les champs d'application de l'hypnose se sont beaucoup diversifiés. Nous connaissons mieux aujourd'hui ses mécanismes d'action sur la douleur.

Le nombre de professionnels de santé ayant recours à l'hypnose ne cesse de croître. Les psychologues et psychiatres l'utilisent face aux troubles anxieux et dépressifs, aux traumatismes psychiques, aux deuils, aux difficultés professionnelles, au manque de confiance et d'estime de soi, à la boulimie, aux troubles du sommeil ou encore aux problèmes sexuels sans cause organique... Elle est également mobilisée pour renforcer la motivation des étudiants et des sportifs, dont elle soutient les capacités de concentration et d'apprentissage. Au niveau somatique, elle apporte un soulagement dans les douleurs chroniques et aiguës, l'asthme, le côlon irritable, les allergies, le psoriasis, l'eczéma... ❶ Elle est également utilisée, comme soin de support, dans l'accompagnement des maladies graves telles que le cancer. Certains dentistes et anesthésistes y recourent lors de soins et d'examens médicaux douloureux ainsi que lors d'opérations chirurgicales.

DE L'OBSCURANTISME À LA SCIENCE

L'hypnose est pratiquée depuis la nuit des temps, sur tous les continents, sous des appellations diverses par des prêtres, des sorciers, des chamanes, des guérisseurs, etc. Il faudra néanmoins attendre le 18e siècle pour que les scientifiques occidentaux s'y intéressent. C'est à Étienne Félix d'Hénin de Cuvillers que l'on doit, en 1819, le préfixe « hypn » issu du mot grec « *hupnos* » signifiant « sommeil ». Le médecin allemand Franz Anton Mesmer (à ne pas confondre avec un certain Messmer, hypnotiseur contemporain issu du monde du spectacle) est un des premiers à l'affranchir de l'obscurantisme et à l'amener dans le giron de la science. Au 19e siècle, le père de la psychologie Pierre Janet, hypnothérapeute de génie, est un des théoriciens les plus brillants. Sigmund Freud, reprend ses thèses à son compte, mais après avoir encensé la méthode, il la voue aux gémonies dans le but de promouvoir son invention, la psychanalyse. En 1896, il proclame renoncer à l'hypnose, la condamnant ainsi au déclin. Il continuera toutefois à l'utiliser officieusement au moins jusqu'en 1924. C'est le psychiatre américain Milton Erickson *(lire page 37)* qui sort l'hypnose des oubliettes dans les années 1930. Il conçoit une hypnose permissive dont s'inspire aujourd'hui une majorité d'hypnothérapeutes. Pour lui, l'hypnose n'a pas vocation à soumettre le patient, mais à le reconnecter à ses ressources afin qu'il trouve ses propres solutions aux difficultés qu'il rencontre. Si M. Erickson fait des émules, il faudra cependant attendre quelques décennies pour que l'hypnose reçoive toute l'attention qu'elle mérite.

L'hypnose n'a pas encore révélé tous ses mystères, mais on la connaît de mieux en mieux grâce à l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle. Les recherches permettent d'affirmer qu'elle est un état de conscience singulier, distinct du sommeil, de la distraction, de la rêverie ou de la méditation. Dans un cerveau en état hypnotique, l'activité est systématiquement accrue dans certaines zones, réduite dans d'autres et la connectivité fonctionnelle entre différentes aires cérébrales est modulée ❷.

Les études portant sur l'efficacité de l'hypnose se poursuivent également. On comprend mieux aujourd'hui ses effets sur la souffrance aiguë : l'hypnose ne supprime pas la perception de la douleur mais permet de moduler son interprétation *(p. 38)*.

DÉBAT
TOUS HYPNOTISABLES ?

L'hypnose ne serait pas l'hypnose sans controverses. Citons-en une concernant l'hypnotisabilité : si chacun est hypnotisable, tout le monde ne l'est pas de la même façon ni au même niveau. À quoi attribuer ces différences, à des facteurs psychologiques ou biologiques (anatomo-physiologiques) ? À une dimension de la personnalité ? À un artefact de la mémoire immédiate ou de travail ? Ou bien à une activation neurologique anatomiquement facilitée de naissance ? Les publications, sans s'opposer complètement, continuent à nourrir tour à tour l'une ou l'autre des hypothèses, depuis des décennies.

ANTOINE BIOY Professeur de psychologie clinique et psychopathologie à l'université de Paris 8.

À LIRE

• **« Hypnose, l'éternel retour »**
Antoine Bioy, *Sciences Humaines*, n° 283, juillet 2016.

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 4:07:28 PM

© ANNA PARINI

RÉFÉRENCE
L'EXPÉRIENCE DE MILTON ERICKSON

Milton Erickson naît en 1901 dans le Nevada. À 17 ans, il contracte une forme sévère de poliomyélite. À l'article de la mort, il entend les médecins annoncer à sa mère qu'il succombera avant l'aube. Ce soir-là, il expérimente ce qu'il nommera plus tard une autohypnose : ayant fixé intensément son attention sur le coucher de soleil, il efface totalement du paysage l'arbre, la barrière et le rocher. Alors qu'on le disait irrémédiablement paralysé, il observe sa benjamine qui apprend à marcher et utilise ses observations en autohypnose pour se rééduquer à la marche.

En 1923, il découvre l'hypnose en faculté de médecine au cours du docteur Clark Hull, lequel s'acharne à instaurer des techniques hypnotiques standard sans tenir compte des différences individuelles. Rapidement, M. Erickson s'en démarque et mène ses propres recherches. Profondément respectueux de l'individu et reconnaissant en chacun les ressources intérieures nécessaires pour surmonter les difficultés, il développe une hypnose indirecte et permissive adaptée à chaque patient. Après une vie riche d'enseignement, M. Erickson s'éteint en 1980 en Arizona. ● E.J.

Certains hypnothérapeutes proposent aussi d'apprendre à induire soi-même un état hypnotique en recourant à ses propres suggestions. L'autohypnose peut viser un changement émotionnel ou comportemental ou renforcer les résultats obtenus en thérapie. Elle est précieuse pour gérer le stress et l'anxiété, résoudre les insomnies ou encore contrôler des douleurs chroniques.

Comme toute technique, l'hypnose a aussi ses limites. Si dans l'absolu, nous y sommes tous réceptifs, certaines personnes se montrent circonspectes ou éprouvent des difficultés à accéder à des états hypnotiques satisfaisants *(lire page 36)*. L'expérience du thérapeute est essentielle pour les aider à dépasser leurs résistances. Généralement, l'hypnose est déconseillée dans les états suicidaires et dans les troubles sévères de la personnalité comme les psychoses. Il appartient au thérapeute d'évaluer les risques encourus.

Tout au long de l'histoire, les explications sur la nature de l'hypnose ont varié au gré des connaissances. Dans l'Antiquité, le pouvoir des guérisseurs recourant à des pratiques assimilables à l'hypnose leur était conféré, pensait-on, par une puissance surnaturelle, diabolique ou divine. Aujourd'hui, c'est aux extraordinaires propriétés du cerveau qu'est attribuée sa puissance. Les explications, vraies ou fausses, n'ont toutefois jamais eu aucune influence sur l'efficacité bien réelle de l'hypnose !

● **EVELYNE JOSSE**
Psychologue, psychothérapeute, chargée de cours à l'Université de Lorraine.

❶ Philippe Miras, « Anesthésie hypnotique exclusive dans un cadre chirurgical », *Transes*, n° 7, avril 2019.

❷ Audrey Vanhaudenhuyse *et al.*, « Recent Insight on how the neuroscientific approach helps clinicians », *OBM Integrative and Complementary Medicine*, vol. V, n° 2, 2020.

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 4:07:28 PM

© DR

BIOGRAPHIE
Bruno Falissard est directeur du Centre de recherche en épidémiologie et santé des populations, coauteur du rapport Inserm « Évaluation de l'efficacité de la pratique de l'hypnose » (juin 2015).

ENTRETIEN AVEC...

BRUNO FALISSARD « L'EFFICACITÉ DE L'HYPNOSE RESTE DIFFICILE À ÉVALUER »

Dans quels domaines l'efficacité de l'hypnose a-t-elle pu être démontrée ?

Il est très difficile de répondre précisément à cette question. Comment évaluer l'efficacité d'un soin ? On peut comparer un médicament et dire « qu'en moyenne il est plus ou moins efficace qu'un autre ». Mais pour ce qui est des thérapies, c'est beaucoup plus compliqué. De nombreux facteurs entrent en ligne de compte : la personnalité du thérapeute, son orientation théorique, sa manière de pratiquer, son contact, etc. Même si un patient va mieux après une hypnothérapie, on ne peut pas affirmer pour autant que c'est précisément grâce à cette technique. Dans l'EMDR par exemple *(voir p. 44)*, les pratiques sont beaucoup plus standardisées et facilement reproductibles. On peut donc plus aisément évaluer les effets directs. Dans l'hypnose, les pratiques sont très hétérogènes. La seule chose que nous avons pu évaluer correctement concerne les pratiques antidouleur et peropératoires dont le cadre se prête plus facilement à des essais cliniques randomisés. Pour ce qui est des troubles psychologiques, la plupart des études présentent trop de failles méthodologiques pour être réellement exploitables.

Connaît-on aujourd'hui le principe actif de l'hypnose au niveau cérébral ?

Des recherches sur les mécanismes antidouleur indiquent une action de l'hypnose sur deux régions clés du cerveau : le cortex cingulaire antérieur et le cortex insulaire. Cette activation permettrait au cerveau de se déconnecter des sensations désagréables associées à la douleur, sans la faire disparaître. La douleur serait toujours là, la souffrance en moins en quelque sorte. Mais cela reste tout de même assez spéculatif.

Il n'existe aucun cadre légal à l'activité d'hypnothérapeute. N'est-ce pas problématique ?

C'est effectivement le problème majeur des soins non conventionnels et de l'hypnothérapie en particulier. N'importe qui peut se déclarer hypnothérapeute du jour au lendemain. Pour se former, il existe un certain nombre de diplômes universitaires réputés qui s'adressent généralement aux professionnels de santé, comme les sages-femmes ou les infirmiers. Mais il y a aussi de plus en plus d'organismes privés, parfois peu sérieux, qui proposent à n'importe qui de se former à l'hypnose en quelques jours.

Avez-vous repéré des risques de manipulation mentale concernant les pratiques existantes ?

Des exemples de manipulation voire d'abus existent. Mais dans l'ensemble, ces situations semblent plutôt rares. L'hypnothérapie peut faire du mal quand elle est pratiquée par des personnes incompétentes dans des circonstances non adéquates. Pour ce qui est des études, ces risques sont difficiles à évaluer en raison des conflits d'intérêts. Un psychothérapeute qui évalue sa pratique ne peut pas imaginer qu'il peut faire du mal à ses patients.

● PROPOS RECUEILLIS PAR **MARC OLANO**

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 4:07:28 PM

BIENVENUE DANS L'ÈRE DE LA PLEINE CONSCIENCE

La méditation est-elle victime de son succès ? Si ses bienfaits sont amplement documentés, son expansion vertigineuse suscite une certaine méfiance. **LAURENCE SERFATY**

Au printemps, des membres de la Commission européenne qui travaillent sur le Pacte vert, dont l'ambition est de faire de l'Europe la première région du monde neutre pour le climat, font une marche méditative en forêt, près de Bruxelles. Objectif : se reconnecter à sa nature intérieure pour réduire l'écoanxiété et être capable de mieux relever les défis du dérèglement climatique. Ce programme, précise le quotidien britannique *The Guardian*, permettrait de passer plus facilement à l'action, en régulant ses émotions, grâce à la méditation de pleine conscience ou *mindfulness*.

Développée dans les années 1970 par Jon Kabat-Zinn *(encadré)*, la pleine conscience, délestée de sa dimension spirituelle, déferle sur la planète à partir de 2010. Le magazine *Time* lui consacre sa une en février 2014, titrant : *« La révolution de la pleine conscience, la science de l'attention dans une société stressée et multitâche »*. La méditation est désormais partout : en centres de désintoxication pour jeunes hyperconnectés, dans l'entraînement d'équipes de basket-ball ou de militaires, en entreprise ou en prison. Elle se niche jusque dans nos smartphones via les applications numériques comme les américaines Calm et Headspace ou la française Petit Bambou. Au total, le marché des applications de méditation pourrait atteindre près de 2 milliards d'euros d'ici 2025 et celui de la pleine conscience 8,5 milliards d'euros d'ici 2027, selon le site *Finances On Line*. Comment expliquer qu'une pratique ancestrale issue du bouddhisme suscite une telle frénésie ?

> « CE RENOUVEAU D'INTÉRÊT POUR LA MÉDITATION DANS LE SOIN POURRAIT RÉPONDRE À UN BESOIN CROISSANT D'UNE MÉDECINE PLUS HUMANISTE ET PRÉVENTIVE. »
>
> **ANTOINE LUTZ**
> DOCTEUR EN NEUROSCIENCES COGNITIVES

La définition que J. Kabat-Zinn donne de la pleine conscience fait figure d'orthodoxie : la conscience qui naît de l'attention portée délibérément au moment présent et sans jugement. En se concentrant sur la respiration, il s'agit de porter l'attention sur le corps et l'esprit tels qu'ils sont à l'instant présent, et d'aider ainsi à soulager la douleur, tant physique qu'émotionnelle.

Avec plus de 16 000 publications consacrées à la méditation, les études scientifiques pullulent. *« Les bienfaits cliniques sont particulièrement bien établis dans les troubles de l'humeur et de la douleur chronique »*, explique Antoine Lutz, chercheur au Centre de recherche en neurosciences de Lyon, dans *Le Journal du CNRS* [1]. Au-delà du mental, la méditation exercerait une influence sur notre santé, notamment sur le système immunitaire. *« Des versions laïques des pratiques de méditation sont désormais utilisées dans les hôpitaux et enseignées aux futurs médecins. Ce renouveau d'intérêt pour la méditation dans le soin pourrait répondre à un besoin croissant d'une médecine plus humaniste et préventive »*, souligne le scientifique.

Mais au pays de Descartes, le recours à la méditation dans le champ de la santé mentale et au-delà, suscite toujours moquerie et scepticisme. En gagnant du terrain, la *mindfulness* génère une impression d'endoctrinement planétaire qui ajoute à la

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 4:07:28 PM

RÉFÉRENCE

JON KABAT-ZINN, LA MÉDITATION LAÏQUE

Né Jon Kabat en 1944 à New York dans une famille juive non pratiquante, il étudie la biologie. Militant de gauche, pacifiste, il manifeste contre la guerre au Vietnam et soutient les Black Panthers. La deuxième partie de son nom vient de son mariage avec Myla Zinn, fille de l'historien Howard Zinn, auteur de la célèbre *Histoire populaire des États-Unis*, pour qui la désobéissance civile est un devoir. J. Kabat-Zinn pratique la méditation dès 1965 *via* le zen, branche japonaise du bouddhisme.

Co-inventeur de la méditation laïque, il met en place, en 1979 au centre médical de la University of Massachusetts, le programme MBSR (réduction du stress par la pleine conscience), sur la base d'un protocole de huit séances hebdomadaires de deux heures, destiné dans un premier temps aux personnes souffrant de douleurs chroniques. En 1995, un second protocole, la MBCT (thérapie cognitive par la pleine conscience), étend le champ de la méditation à la santé mentale pour traiter des affections comme l'addiction, le stress post-traumatique ou les troubles de l'humeur. Professeur de médecine émérite, écrivain, conférencier, il voyage pour sensibiliser à l'idée que la méditation peut changer le monde. ● L.S.

méfiance. Alors qu'en Angleterre la méditation à l'école fait l'objet d'une vaste expérimentation, en France elle provoque la colère de la Ligue des droits de l'homme (LDH) et d'une quinzaine d'institutions dans le domaine de l'enseignement et de la lutte contre les sectes. Une lettre ouverte, adressée en janvier au ministre de l'Éducation nationale pour demander la suppression d'ateliers de méditation, a aussitôt mis fin à leur tenue. « *Les parents n'ont pas été associés à la démarche et nous n'avons reçu aucune information* », déplore Carla Dugault, coprésidente de la Fédération des conseils de parents d'élèves (FCPE). Si aucun incident n'a été rapporté, les origines bouddhiques de la *mindfulness* suffisent à la disqualifier aux yeux de Malik Salemkour, président de la LDH : « *La méditation ne doit pas entrer à l'école parce qu'elle est liée à une pratique religieuse* », affirme-t-il. La lettre de la LDH porte des accusations qui ont indigné quelque 150 scientifiques. Dans une tribune publiée par *Le Monde* ❷, ils assurent que la méditation de pleine conscience n'a rien d'ésotérique et qu'elle est source de bienfaits. « *À une époque où la capture de l'attention des jeunes par mille stimulations autour d'eux semble incessante, il serait dommage de priver les élèves de pratiques utiles pour leur parcours scolaire* », écrivent-ils.

MÉFIANCE DES PARENTS

« *La méfiance des parents est compréhensible si on ne sait pas quelle formation a suivi l'intervenant en méditation*, commente la psychologue Jeanne Siaud-Facchin, autrice de *Tout est là, juste là. Méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados* (Odile Jacob, 2020). *Les effets indésirables de la méditation ne sont pas négligeables chez certaines personnes très dépressives, ou atteintes de troubles schizophréniques et les contre-indications sont de mieux en mieux connues. Avec les enfants, nous ne travaillons jamais aussi profondément qu'avec les adultes, nous faisons surtout des exercices sur la respiration et l'attention.* » Une méta-analyse des études scientifiques sur la pleine conscience chez les jeunes, publiée fin 2018 dans le *Journal of Child Psychiatry and Psychology*, montre son intérêt pour lutter contre l'anxiété et le stress et pour améliorer l'attention.

La méditation s'invite également en entreprise. Certains y voient des « bricolages psychospirituels » en réponse à une souffrance d'ordre social. Il s'agit de « *technologies de soi* » dont certains usages « *cherchent à discipliner nos existences sans remettre en cause les injustices du capitalisme contemporain* », écrit le chercheur Antonio Pele, professeur associé à la faculté de droit de l'Université pontificale catholique de Rio de Janeiro, dans *The Conversation* ❸. Un avis contesté par Carole Daniel, professeure à la

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 4:07:28 PM

SKEMA Business School de Lille et chercheuse en sciences de la gestion. Elle mène des travaux auprès de salariés de groupes tels que BNP-Paribas Asset Management afin d'évaluer les effets de la pleine conscience sur la réduction du stress, sur l'empathie et l'écoute dans le cadre professionnel. L'idée que la pleine conscience permettrait une meilleure acceptation de mauvaises conditions de travail par les salariés fait bondir C. Daniel pour qui l'objectif est avant tout de muscler son attention pour moins se fatiguer et mieux travailler en équipe. « *La* mindfulness *permet d'être mieux aligné sur ses valeurs, de mieux se connaître, pas de subir n'importe quoi sans broncher !* » commente-t-elle. Les entreprises maltraitantes prendraient plutôt le risque de voir partir des collaborateurs, estime la chercheuse.

« Mc MINDFULNESS », OPIUM DE LA CLASSE MOYENNE ?

L'expansion de la pleine conscience sur un marché pléthorique lui a valu l'étiquette de « *Mc Mindfulness* », autrement dit le bouddhisme à la sauce libérale. À telle enseigne que les promoteurs de la *mindfulness*, les chercheurs en sciences contemplatives, convaincus de la nécessité de faire le tri entre les contrefaçons et les pratiques sérieuses, s'inquiètent de son instrumentalisation grandissante. « *L'industrie de la* mindfulness *est désormais fustigée comme le miroir aux alouettes du néolibéralisme : sbire du grand capital, la* Mc Mindfulness *a inauguré une vague de critiques sur l'opium de la classe moyenne* », écrit l'anthropologue Sara Le Menestrel (CNRS) dans *HAL-Inria* ❹.

De plus en plus de scientifiques réclament des méthodologies de recherche plus rigoureuses et soulignent les faiblesses de certaines études. « *En revendiquant le renouvellement épistémologique des recherches sur la* mindfulness, *les sciences contemplatives questionnent le paradigme scientifique de la science occidentale* » et « *défendent la fécondité du dialogue entre sciences expérimentales et pratiques contemplatives comme outils d'investigation scientifique* », commente S. Le Menestrel. Ces controverses scientifiques témoignent en tout cas du dynamisme de ce champ de recherche. Reste à savoir si elles permettront au profane de faire un tri éclairé entre le bon grain de l'ivraie.

LAURENCE SERFATY
Journaliste, autrice et réalisatrice de documentaires.

© ANNA PARINI

❶ Collectif, « Les mystères du cerveau », *Le Journal du CNRS*, 11 mars 2022
❷ Rebecca Shankland *et al.*, « La méditation de pleine conscience est très loin des images ésotériques et des odeurs d'encens », *Le Monde*, 1er février 2022.
❸ Antonio Pele, « La méditation : le nouvel "esprit" du capitalisme ? », *The Conversation*, 11 février 2019.
❹ Sara Le Menestrel, « Chasser l'avatar. Controverses, certification et paradigme scientifique dans le champ émergent de la *mindfulness* (France, États-Unis) », *hal-02167248v2*, 2019.

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 7:48:53 PM

ANALYSE BIOÉNERGÉTIQUE, LA PSYCHANALYSE SENS DESSUS DESSOUS

L'analyse bioénergétique est née d'une critique de l'approche psychanalytique classique, initiée par Wilhelm Reich dans les années 1930. Elle s'appuie sur des exercices corporels, des yeux aux pieds en passant par le diaphragme.

Des « *gendres idéaux* », Guy Tonella en a vu défiler dans son cabinet. Ces patients tout en retenue, aux émotions corsetées, dont la capacité à s'opposer a été réprimée durant l'enfance. Le cas classique. Son approche thérapeutique l'est moins. Au lieu de ne prêter attention qu'aux maux qui parlent à travers les mots, comme souvent en psychanalyse, ce bioénergéticien se concentre sur les tensions musculaires incrustées dans le corps. « *C'est seulement en relâchant ces postures que quelqu'un peut s'en libérer* », affirme Guy Tonella, auteur, avec Vita Heinrich-Clauer, de *Aux fondements des thérapies psychocorporelles. L'analyse bioénergétique de Lowen à nos jours* (2018).

Formé auprès du psychothérapeute américain Alexander Lowen *(encadré)*, ce praticien a très vite pris ses distances avec l'approche traditionnelle. « *Pour arriver à un changement, il ne suffit pas de comprendre ce qui s'est passé dans l'enfance*, avance G. Tonella. *Encore faut-il libérer les émotions qui restent prisonnières à l'intérieur du corps. La tristesse, la colère, la peur et la culpabilité ne sont pas seulement enfermées dans un système psychique, mais dans l'organisme. Il est donc indispensable de permettre au corps de relâcher les tensions qui retiennent ces émotions.* »

Sans renoncer à élucider les lapsus ni à explorer les associations d'idées, l'analyse bioénergétique récuse le primat accordé à l'esprit. Une critique en règle de l'héritage freudien formulée dès les débuts de la psychanalyse. Alors que « *Freud pensait pouvoir résoudre les problèmes humains par le seul abord psychologique et verbal, son disciple Wilhelm Reich montre très tôt que ce modèle a ses limites : apprendre à connaître l'origine de ses difficultés et exprimer verbalement ses sentiments retenus est nécessaire mais non suffisant* », insiste G. Tonella dans la préface de son livre.

RELÂCHER LES TENSIONS MUSCULAIRES

Membre de la Société psychanalytique de Vienne, W. Reich se lança comme praticien au début des années 1920, après avoir lui-même suivi une analyse, jusqu'à ce qu'il découvre, aux abords des années 1930, « *que les conflits de l'enfance ne sont pas seulement à l'origine de problèmes psychologiques mais engendrent également des problèmes physiques et émotionnels. Associées aux réactions psychiques défensives, des réactions corporelles défensives se manifestent sous forme de tensions musculaires, de figement ou de dévitalisation de certaines régions du corps, inhibant l'expression émotionnelle et retenant ainsi littéralement l'excitation physiologique (l'énergie) à l'intérieur du corps* », rappelle encore G. Tonella.

Appauvrissement de la capacité à aimer, à désirer, à se sentir heureux... Ces réactions ont des conséquences psychiques lourdes, outre qu'elles s'accompagnent d'une kyrielle de symptômes physiologiques qui touchent tantôt les muscles, tantôt les articulations, la digestion ou la circulation. C'est pour tenter de résoudre les échecs rencontrés par la psychanalyse que W. Reich développe alors la notion de « cuirasse caractérielle ». Autrement dit, le « caractère » du patient serait le premier obstacle au progrès de l'analyse. « *Au plan somatique, le caractère s'exprime dans la configuration idiosyncrasique des tensions musculaires chronique* », explique Denis Royer, psychologue et psychothérapeute, dans la revue *Santé mentale* au Québec en 1977.

La thérapie corporelle qu'il met sur pied répond à un protocole codifié : « *Il s'agit d'un travail corporel en 7 niveaux qui part des yeux jusqu'au bas du corps en passant par le cou, la gorge, le diaphragme, le ventre, le pelvis... Nous avons à notre disposition en thérapie individuelle 36 exercices,* relève l'analyste reichien Jacques Lesage de La Haye. *Par exemple, l'exercice du diaphragme qui se pratique soit lentement, soit rapidement. Le patient remonte ses poings fermés jusque sous les aisselles, en inspirant à fond, puis s'arrête quand ses poumons sont pleins. Après, il redescend ses mains jusqu'à la taille ou le haut des cuisses, en expirant lentement ou d'un coup sec. Cet exercice est très bénéfique aux structures masochistes notamment, qui ont souvent un diaphragme très tendu.* »

L'analyse bioénergétique s'attaque à toutes les pathologies psychologiques,

© ANNA PARINI

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 7:48:53 PM

RÉFÉRENCE
ALEXANDER LOWEN, LE LANGAGE DU CORPS

Patient et disciple de Wilhelm Reich, Alexander Lowen est un psychothérapeute américain issu d'une famille d'émigrés russes. Tourné vers les jeux physiques dans l'enfance, il s'adonne à plusieurs sports dans sa vingtaine, exprimant très tôt un intérêt pour le corps dont sa pratique thérapeutique s'inspirera.
Dans les années 1950, il fonde un Institut pour l'analyse bioénergétique. Cette thérapie psychocorporelle reprend la notion reichienne de « caractère » pour développer un modèle exposé dans *Le Langage du corps* (1958). Tout en conservant les principes essentiels de son maître, A. Lowen propose cependant un travail qui n'est plus fondé sur le relâchement des tensions musculaires segment par segment mais qui repose sur une organisation globale impliquant divers segments à la fois. Il s'écartera surtout des dernières inventions de W. Reich, dont la très critiquée orgonthérapie qui a donné lieu à la fabrication de petites cabines thérapeutiques dans lesquelles on entrait pour y retrouver l'énergie vitale de l'univers sous forme condensée. Le terme « orgon », une contraction d'orgasme et organisme fait référence à l'énergie de la vie. ● **M.R.**

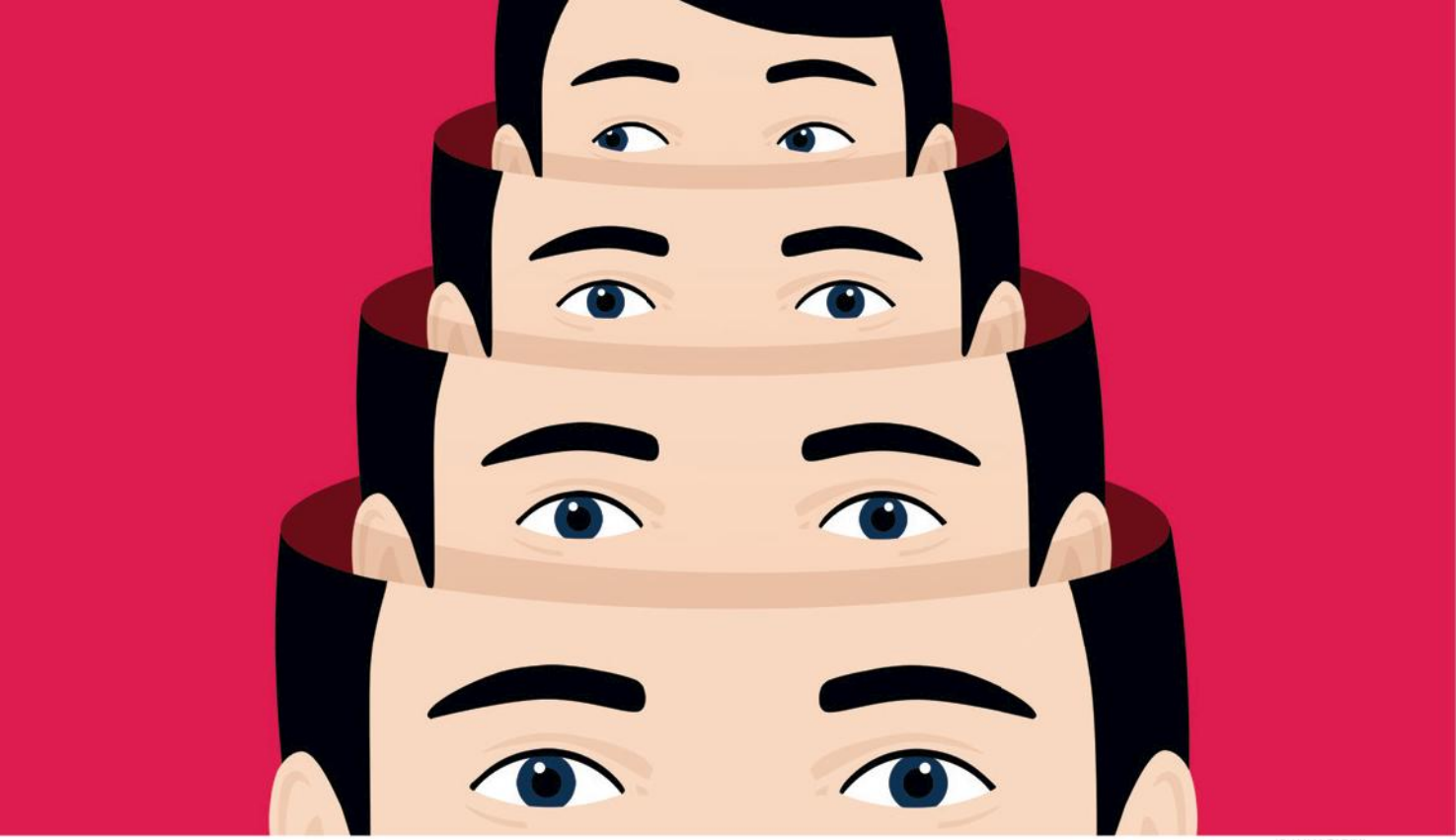
de la dépression à toutes sortes de névroses, traumas de l'enfance ou maladies mentales comme la schizophrénie. Deux études [1] effectuées en Allemagne et en Suisse en 2006 auprès de patients souffrant de troubles de l'humeur, de troubles liés à des facteurs de stress et de troubles de la personnalité font état d'améliorations significatives après des soins en analyse bioénergétique. Ces évaluations faites à l'aide de questionnaires envoyés par des psychothérapeutes libéraux à leurs patients témoignent d'une amélioration des symptômes jusqu'à un an après la fin de la thérapie pour certains.

Depuis plusieurs années, les adeptes de l'analyse bioénergétique intègrent d'autres apports, à commencer par la théorie de l'attachement de John Bowlby, ou encore le travail sur le trauma de Peter Levine, qui a démontré que le stress post-traumatique est emmagasiné dans le système nerveux et ne peut être libéré que sous forme de tremblements. Cette voix du corps, longtemps marginalisée par la psychanalyse classique, commence à se faire une place dans des cercles moins attendus, y compris parmi les lacaniens. « *On assiste dans la mouvance post-lacanienne à une réhabilitation du corps parlant. On sait que le sujet se lit aussi dans ses souffrances corporelles* », estime la psychanalyste Myriam Goffard. C'est dire le succès de ces thérapies psychocorporelles.

● **MARION ROUSSET**

[1] Christa Ventling *et al.*, « Wirksamkeit bioenergetischer Psychotherapien bei Patienten mit bekannter ICD-10-Diagnose », *Psychotherapeut*, vol. LI, n° 5, septembre 2006 ; et Margit Koemeda-Lutz *et al.*, « Evaluation der Wirksamkeit von ambulanten Körperpsychotherapien », *Psychotherapie - Psychosomatik - Medizinische Psychologie*, vol. LVI, n° 12, 2006.

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 7:48:53 PM



© ANNA PARINI

EMDR : BOUGER LES YEUX POUR APAISER LE CERVEAU

La méthode *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*), ou désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires en français, a le vent en poupe. Elle affiche des résultats intéressants, notamment dans le traitement du psychotraumatisme.

Comme beaucoup de découvertes, celle de l'EMDR n'est pas exempte de légendes (judicieusement entretenues d'ailleurs !). Quoi qu'il en soit, cette découverte, faite un peu par hasard en 1987 (*encadré*), a évolué au fil des années vers un protocole de soins de plus en plus sophistiqué. Il repose sur une conception encore en élaboration baptisée modèle de traitement adaptatif de l'information : à l'origine, l'idée que nous possédons tous un système de traitement de l'information, qui nous permet d'intégrer les divers aspects d'une expérience (somatiques, sensoriels, cognitifs, comportementaux et émotionnels). Dans des conditions hautement stressantes, telles que des événements traumatiques, ce système se déséquilibrerait, entravant ainsi l'intégration de l'expérience dans la mémoire autobiographique. Les perceptions initiales seraient alors stockées sous leur forme initiale avec les distorsions provoquées par le niveau élevé de stress.

UN PRINCIPE ACTIF ENCORE MÉCONNU

Durant une séance d'EMDR, tout se passe comme si le contenu de la mémoire traumatique était, de proche en proche, retraité par le cerveau. Après chacune des phases de stimulation alternées (par mouvements oculaires, tapotements sur les mains ou genoux ou sons alternés gauche/droite), le patient est naturellement amené à évoquer les choses qui lui sont venues en tête durant la phase de stimulation. Il peut ainsi revenir sur des détails de la scène traumatique, des émotions qu'il peut ressentir voire des sensations qu'il peut percevoir au niveau corporel. Le processus thérapeutique oscillera entre des phases de verbalisation et des phases de stimulation. On ne peut alors que constater au cours du traitement combien le contenu de ces associations se transforme en direct pour aboutir à un regard nouveau et plus adapté sur ce qui a causé le psychotraumatisme. Il ne s'agit en rien d'un simple processus de désensibilisation, mais bien d'un traitement en profondeur d'un évènement qui initialement pouvait générer peur et angoisse et qui au terme du processus thérapeutique donne lieu à un regard nouveau, plus adapté et qui désormais semble ne plus provoquer de gêne.

Il existe trois pistes théoriques susceptibles d'expliquer ce qui se passe pendant la psychothérapie EMDR.

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 7:48:53 PM

RÉFÉRENCE
FRANCINE SHAPIRO, LA PIONNIÈRE DE L'EMDR

C'est à Francine Shapiro (1948-2019) que l'on doit la découverte et le développement de la psychothérapie EMDR. Rien ne prédestinait cette littéraire à devenir docteure en psychologie et chercheuse au Mental Research Institute de Palo Alto.
C'est son cancer qui lui a fait envisager une autre voie. Notamment, quand une fois considérée en rémission, la peur de la rechute l'a conduite à s'enquérir de nouvelles méthodes susceptibles de l'aider à aller mieux et à rester en bonne santé. Un jour, alors qu'elle se promenait dans un parc, elle s'aperçut, en suivant des yeux un vol d'oiseaux et en opérant des mouvements oculaires latéraux, que les pensées négatives qu'elle avait à l'esprit quelques minutes auparavant s'étaient transformées et que leur charge émotionnelle était devenue moins intense. L'EMDR était né. ● C.T.

L'hypothèse du sommeil REM - Les mouvements oculaires rapides (REM) surviennent au cours des états de rêve et il existe de plus en plus de preuves que le rôle des rêves est d'élaborer et de digérer psychiquement les évènements survenus dans la vie réelle. Lorsque des souvenirs pénibles apparaissent en rêves, les mouvements oculaires rapides pourraient induire un effet de détente qui permettrait le traitement psychique de ces expériences, comme dans la thérapie EMDR. Mais cette piste, est peu à peu abandonnée.

L'hypothèse de la consolidation/reconsolidation de la mémoire - La théorie de la reconsolidation propose qu'un souvenir réactivé (rappelé en mémoire) redevienne labile et doive être consolidé de nouveau (reconsolidé) pour exister dans la mémoire. Les stimulations alternées qui sont au cœur de la thérapie EMDR conduiraient à une reconsolidation des souvenirs traumatiques, qui seraient donc différents des souvenirs initiaux. C'est bien quelque chose de cette nature qui semble se passer, puisque beaucoup de personnes rapportent que leur souvenir initial a changé et que sa charge négative a disparu...

L'hypothèse de la mémoire de travail - Les mouvements oculaires pourraient avoir une fonction de saturation de la mémoire de travail. Les ressources de la mémoire de travail étant limitées, tout se passe comme si la reconsolidation se faisait en dépouillant les souvenirs de certaines caractéristiques notamment de leur charge émotionnelle qui à l'issue s'avère dans les faits moins intenses.

DU PSYCHOTRAUMATISME AUX DOULEURS CHRONIQUES

Depuis la fin du 20e siècle, la psychothérapie EMDR est reconnue par de nombreux services nationaux de santé mentale (Inserm ou l'HAS en France ou le puissant Department of Defense and of Veterans Affairs aux États-Unis), ainsi que par les organisations professionnelles (OMS, APA...) comme un traitement efficace dans la prise en charge du psychotraumatisme. Les nombreuses recommandations et plusieurs méta-analyses (Jonathan Bisson et Martin Andrew, 2007) indiquent des effets thérapeutiques dans le traitement du stress post-traumatique équivalents et aussi durables que les thérapies cognitives et comportementales. Son utilisation s'est par ailleurs étendue dans de nombreux autres domaines (phobies, trouble panique, estime de soi, deuil, dysfonction sexuelle, douleur chronique, impact psychologique des maladies chroniques...).

L'EMDR est une psychothérapie à part entière, susceptible d'apporter des réponses curatives à de nombreux troubles psychopathologiques.

La recherche dans le domaine et la pratique clinique attestent de manière unanime des résultats positifs de l'EMDR dans la prise en charge des troubles anxieux, de la dépression, des troubles dissociatifs, du traumatisme complexe, des acouphènes ou de certaines douleurs physiques. En outre, cette approche s'est adaptée à de nombreuses autres catégories de patients, comme les enfants, les adolescents ou les personnes âgées. L'EMDR ne peut plus à ce jour être réduite à la seule psychothérapie du trauma. C'est une psychothérapie à part entière, susceptible d'apporter des réponses curatives à de nombreux troubles psychopathologiques, y compris dans la prise en charge des conséquences psychologiques liées à la survenue d'un cancer ou d'une maladie cardiovasculaire.

Bien que l'EMDR soit une approche récente, elle porte beaucoup d'espoirs. Mais de nombreuses questions restent en suspens quant à son mode de fonctionnement. Des plus dynamiques, elle présente l'immense intérêt de fédérer sur le plan mondial des chercheurs et praticiens en sciences humaines, neurosciences et sciences médicales qui travaillent ensemble pour comprendre la nature des processus mobilisés par cette psychothérapie.

● CYRIL TARQUINIO
Professeur de psychologie clinique, centre Pierre Janet Université de Lorraine, il a dirigé *Pratique de la psychologie EMDR*, Dunod, 2019.

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 7:48:53 PM

LA SOPHROLOGIE SOIGNE-T-ELLE VRAIMENT ?

Pratique populaire dans le domaine du bien-être, la sophrologie n'a pas encore prouvé son efficacité en matière de soin.

La sophrologie au chevet des malades du covid ? À l'hôpital Simone-Veil d'Eaubonne, dans le Val-d'Oise, des patients ont pu bénéficier en soins de suite de cette approche. Baisse de la tension artérielle, ralentissement de la fréquence cardiaque, meilleure saturation en oxygène… D'après l'étude de cas menée par la société Sofr'expert, cette méthode qui allie respiration consciente et détente musculaire aurait montré son efficacité. Qu'en est-il réellement ? Difficile à dire… Son impact a pourtant été étudié sur l'anxiété, la fibromyalgie (douleurs chroniques diffuses) ou encore la préparation à une bronchoscopie (examen endoscopique des bronches). D'autres études sont en cours auprès de personnes qui souhaitent arrêter de fumer ou de patients atteints de troubles cardiaques. Mais bien que cette pratique soit de plus en plus présente à l'hôpital, dans les centres antidouleur comme dans les services d'oncologie, ses effets restent encore mal évalués. En 2020, seuls deux essais cliniques contrôlés randomisés avaient pu être recensés dans le rapport d'expertise de l'Inserm destiné à évaluer l'*« efficacité et la sécurité de la sophrologie »*. Une démarche qui exige d'abord la description du soin, puis l'explication de son mécanisme d'action et enfin la conduite d'études qualitatives et quantitatives sur ses effets. « *La sophrologie ne peut pré-*

© ANNA PARINI

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 7:48:53 PM

tendre avoir abordé une seule de ces étapes », tranchent les auteurs du rapport.

DES MÉCANISMES D'ACTION FLOUS

Peu encadrées, les pratiques sont en effet très hétérogènes et la théorie qui sous-tend les mécanismes d'action « *largement spéculative* », selon ces derniers. La durée des séances proposées, en général hebdomadaires, varie de 20 à 60 minutes lorsqu'elles sont individuelles et d'une heure à une heure trente en groupe. « *Toute séance commence par un dialogue dit "présophronique" qui permet de recueillir les demandes, les motivations, ainsi que les antécédents personnels du patient. Cette première phase permet également de poser le cadre de l'intervention en fonction de la demande du patient* », explique Nathan Danet, chercheur à l'École de psychologues praticiens de Paris dans un ouvrage récent intitulé *Médecines complémentaires et alternatives. Les 20 grandes questions pour comprendre la sophrologie* (Véronique Suissa *et al.* [dir.], Michalon, 2022). La phase sophronique repose, quant à elle, sur des exercices de relaxation musculaire, associés à une prise de conscience de son équilibre et de sa respiration, qui se déroulent en position assise, debout ou couchée, les yeux ouverts ou fermés. D'une voix qui se veut « *persuasive, monocorde, lente et apaisante* », selon le sophrologue Patrick Fiorletta, le praticien cherche à provoquer un niveau de conscience intermédiaire entre la veille et le sommeil. Après avoir induit un état de détente, s'ensuit un ensemble d'exercices physiques et mentaux demandant la participation active de la personne, qui revient ensuite, progressivement, à son niveau de conscience initial et peut alors échanger avec le praticien sur le déroulé de la séance. Le but de cette méthode est d'expulser le négatif pour « *permettre au patient de se percevoir de façon plus positive, plus constructive et de mobiliser ses propres ressources* », indique le formateur Norbert Bariot cité dans le rapport de l'Inserm. En résumé, elle vise d'abord à renforcer le bien-être global de la personne.

UNE MÉTHODE DIFFICILEMENT ÉVALUABLE

Quant à savoir si ça marche, l'état actuel de la recherche ne permet pas de le démontrer. Quelques études scientifiques ont tenté de vérifier si la sophrologie améliorait la qualité de vie des personnes en diminuant leur stress par exemple, voire si elle permettait de traiter certaines pathologies, comme la fibromyalgie ou l'asthme de l'enfant. Effectifs insuffisants, absence de groupe témoin sans traitement… « *Trop peu sont méthodologiquement convaincantes et leurs résultats trop hétérogènes pour que l'on puisse affirmer ou infirmer une quelconque efficacité* », relèvent les auteurs du rapport de l'Inserm. À leur décharge, la sophrologie n'agissant pas comme un médicament, elle ne peut pas être évaluée de la même façon : « *Il devient alors difficile de penser que la sophrologie pourrait être une science exacte et qu'il serait possible de la tester selon les règles de la médecine fondée sur la preuve* », signalent N. Danet et ses deux collègues Anne Plantade-Gipch et Charles Martin-Krumm dans leur livre (*Médecines complémentaires et alternatives*).

Ce qui n'empêche pas le neurologue Steven Laureys, directeur du Centre du cerveau au CHU-Liège, de la préconiser à ses patients. « *En France, on a trop souvent le réflexe de prescrire des pilules dès lors que quelqu'un ne fonctionne plus normalement au travail ou dans sa vie. La sophrologie met en œuvre un ensemble de techniques pour apprendre à gérer le stress, l'anxiété, l'insomnie. Elle donne au patient la possibilité de jouer un rôle plus actif, ce que la médecine traditionnelle doit stimuler* », avance-t-il. La sophrologie a donc au moins le mérite de proposer des outils pour soulager des symptômes que la médecine traditionnelle ne parvient pas à traiter à elle seule en profondeur. Et si elle peut contribuer, en outre, au bien-être d'une population épuisée par une pandémie mondiale qui s'éternise, ce sera toujours ça de gagné.

● MARION ROUSSET

RÉFÉRENCE
ALFONSO CAYCEDO, DE L'HYPNOSE À LA SOPHROLOGIE

Le jeune neuropsychiatre d'origine colombienne Alfonso Caycedo (1932-2017) a d'abord eu recours à l'hypnose pour traiter ses patients. Mais de moins en moins convaincu, il reproche à cette technique de ne pas permettre d'appréhender les phénomènes qui relèvent de la conscience. Et invente alors un nouveau nom : « sophrologie ». Dès 1960, son service d'hypnose clinique et de relation situé dans un hôpital madrilène est rebaptisé « service de sophrologie médicale ». À ses débuts, il s'agit d'une pratique proche de l'hypnose qu'A. Caycedo fera évoluer au fil de ses recherches philosophiques sur la phénoménologie d'Edmund Husserl et de Georg Hegel notamment, mais surtout au détour de ses voyages au Tibet, en Inde et au Japon où il découvre le yoga, la méditation, le bouddhisme… Il passera trente ans à affiner sa méthode fondée sur la relaxation dynamique. ● M.R.

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 7:48:53 PM

OSER LE TOUCHER EN THÉRAPIE

Reiki, réflexologie, rolfing... Si les méthodes faisant appel au toucher dans le parcours de soins ne sont pas nouvelles, leurs bénéfices sur le plan scientifique commencent seulement à être reconnus.

Effleurer, tâter, palper, caresser..., les bénéfices du toucher sont évidents dès lors qu'il est question de relations intimes et personnelles. En revanche, l'intérêt du toucher « thérapeutique » reste moins bien connu et peu documenté sur le plan scientifique. Il existe pourtant des méthodes qui prétendent recourir au toucher dans un cadre médical, bien que la médecine conventionnelle ne les reconnaisse pas. C'est le cas du reiki. Initiée par le maître japonais Mikao Usui au milieu du 19e siècle, cette méthode a gagné l'Occident à partir du milieu du 20e siècle. « *Le reikiologue utilise le toucher afin de stimuler certaines parties spécifiques du corps en vue de les apaiser. Il a également recours à la méditation en complément de celui-ci* », décrit Estelle Ivanez, secrétaire générale de la Fédération française de reiki traditionnel. La réflexologie plantaire recourt également à ce sens. Combinant techniques de massages et pressions au niveau des pieds, cette approche thérapeutique, déjà pratiquée à l'époque de l'Égypte ancienne et sous la Chine impériale, a été remise au goût du jour par une physiothérapeute américaine, Eunice Ingham, à l'origine dans les années 1930 de nombreuses recherches dans ce domaine. « *Ce sont nos pieds qui agissent le plus sur le reste de notre corps : il est ainsi possible de modifier la sensibilité de l'ensemble de notre organisme en pinçant simplement un orteil* », explique Mireille Meunier, réflexologue.

DU REIKI À L'HÔPITAL

Le toucher à visée thérapeutique ne se pratique pas seulement en cabinet privé, mais aussi à l'hôpital. Infirmière au sein de l'unité de psychiatrie du Groupe hospitalier universitaire-Paris (GHU), Nadine Satori réalise des massages thérapeutiques sur des patients atteints de troubles du comportement alimentaire depuis quinze ans. « *Toucher le patient permet de lui faire reprendre progressivement conscience de son corps. Cela se révèle d'une grande aide pour la prise en charge de ces pathologies. En effet, en cas de troubles du comportement alimentaire, c'est le corps qui est annihilé et qui témoigne de la souffrance de la personne. Arrivé à un certain niveau, le patient n'a plus accès ni à ses émotions ni à ce dernier. Les étapes du toucher sont progressives. Nous touchons d'abord la personne à travers ses vêtements et assise. Toucher permet de contenir l'anxiété par les mains, de réconforter la personne. Cela rend les patients plus réceptifs aux soins psychiatriques* », témoigne-t-elle.

Des recherches se sont penchées sur les bénéfices du reiki en milieu hospitalier. Une étude [1] qualitative américaine menée récemment auprès de 122 patientes américaines admises dans une maternité d'Orlando en Floride a ainsi montré que 92 % d'entre elles ont observé une réduction de leur douleur suite à la pratique de séances de reiki au moment de leur hospitalisation. En parallèle, une baisse de l'anxiété a été observée sur 96 % d'entre elles. Toutefois,

RÉFÉRENCE

IDA ROLF REDYNAMISER PAR LE MASSAGE

Fondatrice du « rolfing », Ida Rolf était une biochimiste américaine et l'une des premières femmes à avoir obtenu un doctorat en biochimie à l'université Columbia de New York, en 1920. Au cours de ses recherches sur les maladies chroniques, cette scientifique s'est intéressée aux techniques de manipulation du corps comme la chiropractie ou l'ostéopathie, mais aussi aux exercices de yoga. En s'appuyant sur ses connaissances, elle a mis au point l'intégration structurelle ou le « rolfing », à savoir une méthode de travail corporelle qui peut ressembler à un massage dynamique. Le but du rolfing est de permettre au corps de trouver une posture plus dynamique et confortable pour soulager les tensions et douleurs chroniques, comme les maux de dos notamment. I. Rolf a publié plusieurs articles de recherches dans des revues scientifiques avant de commencer à enseigner cette méthode au sein du centre d'éducation alternatif Esalen en Californie au milieu des années 1960. En 1971, elle a crée le Rolf Institute of Structural Integration (RISI) dans le Colorado, un établissement où elle formera plusieurs praticiens. Elle décède en 1979. Depuis, le RISI a enseigné la méthode à plusieurs milliers de praticiens à travers le monde et quatre centres ont vu le jour, au Brésil, au Canada, au Japon et en Allemagne. ● E.P.

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 7:48:53 PM

ces recherches ne mobilisent pour l'heure qu'un échantillon de patients réduit, ce qui ne leur confère qu'un caractère exploratoire.

D'autres scientifiques sont partis à la découverte des ressorts biologiques du toucher. Chercheur au sein de l'Institut des neurosciences cellulaires et intégratives du CNRS, Alexandre Charlet a étudié ❷ les effets du toucher sur la production d'ocytocine. Cette neurohormone produite par notre cerveau agirait sur de nombreux mécanismes comme la réduction de la douleur et de l'anxiété, mais aussi la modulation des émotions et des interactions sociales. « *Le toucher social libère de l'ocytocine, ce qui crée une sorte de boucle vertueuse, puisque cette libération va aussi motiver de nouvelles interactions sociales. Nos conclusions laissent donc supposer que le toucher pourrait avoir un intérêt sur le plan médical* », se risque A. Charlet.

Tiffany Field est quant à elle directrice du Centre du toucher, qui dépend de l'université de Miami, en Floride. Elle mène depuis plus de vingt ans des travaux ❸ sur les bénéfices du toucher en thérapie. Elle a pu démontrer qu'il permettait de diminuer le taux de cortisol, l'hormone du stress, et d'augmenter en parallèle celui de dopamine, l'hormone du plaisir. « *Nous avons commencé nos recherches en 1994 sur des bébés prématurés afin de stimuler leur appétit au moment de l'allaitement. Nos bons résultats nous ont conduits à de nouveaux travaux, comme les bénéfices des massages thérapeutiques auprès de jeunes enfants atteints d'asthme* », évoque T. Field.

ATTENTION AUX DÉRIVES SECTAIRES

Autant de pistes qui contribuent au regain d'intérêt de ces thérapies ces dernières années. Toutefois, leur manque d'encadrement par l'État laisse aussi le champ libre à des dérives. « *Il y a un peu tout et n'importe quoi en matière de réflexologie sur le marché* », reconnaît M. Meunier. Un constat partagé par E. Ivanez : « *Certains professionnels peu scrupuleux vont jusqu'à affirmer qu'ils communiquent avec les anges lors de séances de reiki ! C'est une dérive contre laquelle nous nous battons depuis plusieurs années. Le reiki n'est pas une forme de mysticisme, c'est une méthode qui vise la détente* », martèle la praticienne. Comment, dans ce fourmillement d'offres, s'y retrouver et constater le sérieux d'un praticien ? « *Mieux vaut se renseigner au préalable sur le professionnel, regarder où et comment il a été formé* », conseille E. Ivanez. Vérifier la reconnaissance du diplôme du praticien peut ainsi éviter quelques mauvaises surprises et permettre de savourer pleinement les bienfaits des massages.

© ANNA PARINI

EMMANUELLE PICAUD

❶ Ann Bondi, Tina Morgan et Susan Fowler, « Effects of reiki on pain and anxiety in women hospitalized for obstetrical – and gynecological – related conditions », *Journal of Holistic Nursing*, vol. XXXIX, n° 1, mars 2021.

❷ Arthur Lefevre, Louis Hilfiger et Alexandre Charlet, « Le toucher favorise les interactions sociales *via* l'ocytocine », *Medecine Sciences*, vol. XXXVII, n° 6-7, juin 2021.

❸ Tiffany Field, « Touch for socioemotional and physical well-being. A review », *Developmental Review*, vol. XXX, n° 4, décembre 2010.

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 7:48:53 PM

DANSE AVEC LES PSYS

Les pratiques gymniques, comme l'eutonie ou la danse-thérapie, s'appuient sur le corps en mouvement pour lever des blocages, tant physiques que psychiques.

© ANNA PARINI

À l'heure où de nombreux rapports alertent sur les dangers de la sédentarité, les méthodes dites « d'éducation somatique », qui utilisent le mouvement comme outil clinique, gagnent en popularité. Parmi elles, la danse-thérapie et l'eutonie.

La danse-thérapie voit le jour aux États-Unis dans les années 1940, sous l'impulsion de la danseuse et chorégraphe Marian Chace (1896-1970), comme une alternative aux traitements traditionnels des troubles psychiques. Outre-Atlantique, la psychologue, philosophe et enseignante allemande Gerda Alexander (1908-1994), pour qui la médecine est impuissante face à son rhumatisme articulaire aigu, développe empiriquement l'eutonie (du grec « *eu* » = bien et « *tonos* » = tonus). La danse invite à l'expression de soi par l'action (tourner, se courber, s'étirer, sauter...), quand l'eutonie consiste à trouver le geste juste, économe et efficient, en utilisant le moins d'énergie possible, dans le cadre d'exercices moteurs doux et lents.

LAISSER PARLER SON CORPS

En cabinets privés ou structures publiques (centres de rééducation, hôpitaux psychiatriques...), ces pratiques sont accessibles à tous, quels que soient l'âge, l'état de santé ou le degré de compréhension. La seule contre-indication est le refus explicite de la personne. Sur le plan psychothérapeutique, elles peuvent être indiquées dans la gestion du stress, les troubles du sommeil, l'anxiété en général. Elles favorisent aussi une

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 7:48:53 PM

RÉFÉRENCE

MOSHÉ FELDENKRAIS, ENTRE INSTINCT ET MOUVEMENT

Physicien, ingénieur électronique et adepte d'arts martiaux, l'Ukrainien Moshé Feldenkrais (1904-1984) est surtout connu pour son exploration du corps, du système nerveux et de ses possibilités. Après une blessure au genou, il examine sur lui-même ce qui lui permet d'aller mieux en reprenant les étapes du développement moteur des jeunes enfants. Il constate de nettes améliorations et élabore alors la méthode qui porte son nom.

En Feldenkrais, il n'est pas question de « corriger » quelqu'un, mais de l'engager dans un processus de découverte de sa propre « mécanique » corporelle. Les praticiens Feldenkrais, environ 5 000 certifiés en Occident, parlent de « l'autorité interne », qui permettrait à un individu de sentir si tel ou tel geste lui paraît juste, non pas parce qu'il est validé par quelqu'un d'autre, mais parce que sa sensation interne le lui signale. En séances collectives de prise de conscience par le mouvement ou individuelles d'intégration fonctionnelle, l'objectif est de retrouver les sensations kinesthésiques les plus profondes, datant de la petite enfance. ● P.T.

meilleure régulation émotionnelle, la réappropriation de son corps après un accident ou bien un traumatisme ou encore le développement de l'attention et de la créativité. Elles peuvent être prescrites en complément d'un traitement médicamenteux ou d'une psychothérapie verbale.

En eutonie, comme en danse-thérapie, les séances d'une heure environ débutent par des échauffements dirigés, pour se mettre à l'écoute de son corps. Elles s'achèvent par des échanges verbaux, permettant au patient d'exprimer ses découvertes pendant les exercices axés sur le mouvement, en incluant ses composantes spatiales, temporelles et énergétiques.

En encourageant le sujet à s'éprouver par l'action plutôt que par les mots, ces deux activités sont préconisées lorsque la communication est absente ou s'est rompue. Elles fournissent un espace d'expression des émotions par le mouvement.

Contrairement à sa pratique artistique, la danse-thérapie n'a pas de visée esthétique. L'objectif n'est ni la production de chorégraphies, ni la performance technique, mais l'expérimentation de soi et le ressenti dans l'instant présent. Si les exercices peuvent ici être guidés ou improvisés, sur un fond musical ou non, les positions proposées en eutonie ne sont, quant à elles, jamais imposées. Le patient est invité à rechercher une sensation, l'étirement des chevilles par exemple, de façon personnelle et à son rythme, ce qui a pour but de stimuler sa créativité et son sentiment de liberté. Ce type d'approches est notamment utilisé pour les pathologies liées au stress et au manque de confiance en soi.

Les séances peuvent être individuelles ou collectives. La dynamique de groupe favorisant l'intégration sociale, la création de liens affectifs, le sentiment d'appartenance mais aussi la prise de conscience de soi et de son espace. Pour Benoît Lesage, docteur en sciences humaines et figure de référence en danse-thérapie, « *le groupe est, pour celui qui bouge, comme une mère qui berce son enfant : il le stimule tout en l'enveloppant, donc le rassure, et le soutient, tout en l'invitant à s'individualiser* [1]. »

POURSUIVRE LES RECHERCHES

Il n'existe pas de diplôme d'État pour devenir danse-thérapeute, mais uniquement des certifications privées pour lesquelles il faut s'assurer de la compétence de chaque intervenant. La recherche scientifique sur ses mécanismes et son efficacité en est donc encore à ses balbutiements. Trois études publiées [2] dans la revue *Cochrane* entre 2013 et 2017 se sont intéressées aux effets de la danse-thérapie sur la schizophrénie, la dépression et la démence. Aucune conclusion cliniquement significative n'a pu être tirée, en raison des faibles quantités de preuves et le nombre de participants.

En France, si l'école d'eutonie Gerda-Alexander délivre le statut d'eutoniste, la formation est peu répandue, alors qu'elle bénéficie d'une réputation assez large en Europe du Nord. Dans son livre *Le Corps retrouvé par l'eutonie* (1976), la pionnière précise elle-même que son approche, qui n'a fait l'objet d'aucune évaluation scientifique, n'est pas une « méthode » mais une « attitude », de même que les participants ne sont pas considérés comme des « patients » mais comme des « élèves ». Plus qu'une thérapie, il s'agit donc d'une pédagogie dont les principes fondateurs semblent disparates, certains empruntant par exemple au développement personnel, d'autres à l'éducation nouvelle.

En tant que démarches holistiques, eutonie et danse-thérapie ont l'ambition de soulager la personne dans son ensemble, corps et esprit. Ce n'est pas tant la pratique en elle-même qui est censée « soigner », mais la personne, en laissant agir son propre mouvement. ● PAULINE TRESSOLS

[1] Benoît Lesage, *La Danse dans le processus thérapeutique. Fondements, outils et clinique en danse-thérapie*, Érès, 2006.

[2] Juanjuan Ren et Jun Xia, « Dance therapy for schizophrenia », *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 4 octobre 2013 ; Bonnie Meekums, Vicky Karkou et Andrea Nelson, « Dance movement therapy for depression », *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 19 février 2015 ; Vicky Karkou et Bonnie Meekums, « Dance movement therapy for dementia », *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3 février 2017.

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 9:33:30 PM

DES SOINS SONORES POUR LES SENIORS

La musicothérapie agit sur l'anxiété, et permet de raviver des souvenirs. Reportage dans un ehpad où elle est proposée chaque semaine aux résidents.

Un voyage sonore aux multiples vertus. Voilà comment l'on pourrait résumer ce qu'est la musicothérapie et ce qu'elle procure, à écouter Delphine Vessière, musicothérapeute dans le Rhône. En parallèle de son activité en libéral, elle intervient chaque semaine auprès de personnes âgées, en accueil de jour et au sein d'une maison de retraite de son département. « *À l'Ehpad, l'objectif des séances est de faire passer à chacun un moment agréable, par le biais du chant ou de la musique,* explique la musicothérapeute. *Les séances permettent aux participants de jouer ou encore d'explorer l'usage d'instruments de musique. Il y a un aspect ludique dans ces séances qui contribuent à créer ou recréer du lien social et de la communication entre les participants. Elles permettent également de raviver des souvenirs, à travers la mémoire musicale, car notre mémoire peut tout à fait s'inscrire dans le cerveau d'une autre façon que les mots. Cet effet est particulièrement intéressant dans le cas de troubles de type Alzheimer* ».

RÉVEILLER DES ÉMOTIONS ENFOUIES

Les effets de ces séances hebdomadaires sont d'ailleurs observés par les personnels de l'Ehpad La Salette-Bully, dans le Rhône, où officie la musicothérapeute. « *Les séances de musicothérapie sont un très bon vecteur pour raviver des souvenirs, y compris chez des personnes avec Alzheimer,* pointe Valérie Gûttlé, assistante de soins en gérontologie, à l'unisson avec ses collègues Sylvie Megret et Valérie Zatta. *Certaines personnes s'illuminent littéralement durant ces séances, et tous les participants y trouvent une possibilité d'exprimer leur ressenti, de voir ressurgir des émotions...* »

« *Les séances sont vraiment participatives,* complète S. Megret. *Par la musique, il est possible de capter l'attention de l'ensemble d'un groupe d'une douzaine de participants, ce qui n'est pas toujours le cas pour les autres activités proposées par l'établissement. Il y a aussi beaucoup d'humour, par exemple par le biais de dialogues improvisés entre les participants avec des flûtes* », assure D. Vessière.

Car, pour animer ces séances de musicothérapie, D. Vessière s'appuie sur une palette variée d'outils : découverte et manipulation d'instruments à percussion ou à grelots, expression corporelle et vocale, rythmique... « *L'idée générale est de proposer un mode d'expression autre que verbal* », souligne la musicothérapeute. Cette musicothérapie active permet en outre une stimulation de la motricité fine, mais aussi de la créativité, par exemple dans l'atelier où les participants « se parlent » entre eux par l'intermédiaire de flûtes.

D. Vessière pratique également une musicothérapie réceptive : ici, place à l'écoute et à la relaxation musicale, plutôt dans un objectif de détente *(voir encadré)*. « *L'écoute musicale peut aussi être utilisée comme un soutien à la verbalisation, à l'expression d'émotions* », précise encore la musicothérapeute.

EN QUÊTE DE LÉGITIMITÉ

Tandis que la musicothérapie franchit aujourd'hui la porte des Ehpad et d'autres structures médico-sociales, la profession de musicothérapeute gagne parallèlement en légitimité. « *On compte de plus en plus de professionnels dont la musicothérapie est la formation principale, alors que celle-ci était auparavant plutôt une spécialité pour des psychologues déjà en exercice* », explique Émilie Tromeur-Navaresi, présidente de la Fédération française des musicothérapeutes (FFM). Si quelques cursus en musicothérapie existent en France – notamment à Dijon, Montpellier, Paris –, la profession elle-même n'est pas réglementée. En attendant un hypothétique encadrement de l'usage du titre de musicothérapeute, divers travaux soulignent d'ores et déjà les effets bénéfiques de la musicothérapie : encouragement à la verbalisation, soulagement de la douleur, apaisement de l'anxiété ❶... Si bien que sa pratique s'est développée dans des services hospitaliers, de la pédiatrie à l'oncologie ❷.

Des études cliniques pointent plus particulièrement ses effets dans la préservation des moyens cognitifs

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 9:33:30 PM

FOCUS

MUSIC CARE LA DÉTENTE MUSICALE EN VERSION DIGITALE

Application de détente psychomusicale, Music Care est présentée sur son site comme intervention non médicamenteuse validée par plus de 150 publications scientifiques. Avec une formule d'abonnement mensuel à partir de 9,90 euros, elle prétend, entre autres, soulager la douleur, diminuer l'anxiété, le stress, améliorer le sommeil et réduire la surconsommation médicamenteuse. Mais qu'en pensent les musicothérapeutes ? De l'avis de la musicothérapeute Émilie Tromeur-Navaresi, « *il faut prendre cet outil pour ce qu'il est : une application de détente psychomusicale, qui ne remplace en aucun cas une séance de musicothérapie. On pourrait opérer une comparaison similaire avec une application d'hypnose et une séance avec un hypnothérapeute. Là aussi, il convient d'éviter l'amalgame entre les deux.* » Si les applications de ce type peuvent avoir des effets bénéfiques pour leurs utilisateurs, il ne faut donc pas les confondre avec des séances à vocation thérapeutique conduites par un professionnel. ● J. C.

© ANNA PARINI

chez les personnes âgées ❸. Si la musique adoucit les mœurs, elle porte donc aussi en elle la possibilité de maintenir des capacités mnésiques et un maximum d'autonomie, leviers essentiels dans le soin apporté aux aînés.

● JUSTINE CANONNE

❶ Voir par exemple Stéphane Guétin *et al.*, « Utilisation de la musicothérapie dans la prise en charge de la douleur », *Douleurs : évaluation-Diagnostic-Traitement*, vol. V, n° 1, novembre 2004, et « Effect of music therapy on anxiety and depression in patients with Alzheimer's type dementia. Randomised, controlled study », *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*, vol. XXVIII, n° 1, août 2009.

❷ Voir Florence Guirado, *Déficience mentale et musicothérapie*, Non verbal, 1993, et Alice Berhtomieu, *Musicothérapie en oncologie*, Non verbal, 1994.

❸ Voir Émilie Tromeur-Navaresi, « Un projet pluriprofessionnel de musicothérapie en ehpad », *Soins gérontologie*, vol. XXIV, n° 140, novembre 2019.

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 9:33:30 PM

POUR PROLONGER LA LECTURE

Les sources de ce dossier

- ***Un corps à construire. Tonus, posture, spatialité, temporalité***
  Benoît Lesage, Érès, 2021.
- ***Soigner par les pratiques psychocorporelles. Pour une stratégie intégrative***
  Isabelle Célestin-Lhopiteau (dir.), Dunod, 2015.
- ***Guide des pratiques psychocorporelles. Ressources pour les soins et la santé***
  Isabelle Célestin-Lhopiteau et Pascale Wanquet-Thibault, 2e éd., Elsevier Masson, 2018.
- ***Le Corps n'oublie rien. Le cerveau, l'esprit et le corps dans la guérison du traumatisme***
  Bessel van der Kolk, Albin Michel, 2020.
- ***Manuel théorique et pratique de la psychothérapie EMDR***
  Cyril Tarquinio *et al.*, Dunod, 2022.
- ***Aux fondements des thérapies psychocorporelles. L'analyse bioénergétique de Lowen à nos jours***
  Guy Tonella et Vita Heinrich-Clauer (dir.), Enrick B., 2018.
- ***Les 20 Grandes Questions pour comprendre la sophrologie. Médecines complémentaires et alternatives***
  Véronique Suissa, Serge Guérin et Philippe Denormandie, Michalon, 2022.
- ***Les Art-thérapies***
  Édith Lecourt et Todd Lubart (dir.), 2e éd., Dunod, 2020.
- ***La Danse dans le processus démocratique. Fondements, outils et clinique en danse-thérapie***
  Benoît Lesage, Érès, 2006.
- **« L'eutonie de Gerda Alexander »**
  Nathalie Baste, *in* N. Baste, *Méthodes de relaxation en 37 notions*, Dunod, 2016.

Les classiques à relire

- ***Traité pratique de l'hypnose. La suggestion indirecte en hypnose clinique***
  Hilton Erickson, Ernest Rossi et Sheila Rossi, Grancher, 2006.
- ***Dépasser le passé. Se libérer des souvenirs traumatisants avec l'EMDR***
  Francine Shapiro, Seuil, 2014.
- ***The Language of the Body. Physical dynamics of character structure***
  Alexander Lowen, Simon & Schuster, 2012.
- ***Énergie et bien-être par le mouvement***
  Moshe Feldenkrais, Dangles, 2010.

Rapports

- **« Évaluation de l'efficacité et de la sécurité de la sophrologie »**
  Soumaya Ben Kheldher *et al.*, rapport Inserm, 2021. www.inserm.fr/
- **« Évaluation de l'efficacité de la pratique de l'hypnose »**
  Juliette Gueguen et al., rapport Inserm, 2015. www.inserm.fr/

Sites Internet

- ***Institut français des pratiques psychocorporelles***
  www.ifppc.eu/
- ***Collège français d'analyse bioénergétique***
  www.cfab.info/
- ***EMDR France***
  www.emdr-france.org/
- ***Société française de sophrologie***
  www.sophrologie-francaise.com/
- ***Association française d'eutonie Gerda-Alexander (Afega)***
  www.eutonie.com/
- ***International Feldenkrais fondation***
  https://feldenkrais-method.org/fr/
- ***Fédération française de reiki traditionnel***
  www.ffrt.fr/
- ***Association française de rolfing***
  www.rolfing.fr/
- ***Fédération française de musicothérapie***
  www.musicotherapie-federationfrancaise.com/

DANS LES ARCHIVES DE SCIENCES HUMAINES (WWW.SCIENCESHUMAINES.COM)

- **« Les psychothérapies »**
  Héloïse Lhérété (coord.), *Les Essentiels*, n° 10, octobre-novembre 2021.
- **« Corps et esprits. Les influences réciproques »**
  Martine Fournier et Romina Rinaldi (coord.), *Sciences Humaines*, n° 317, août-septembre 2019.
- **«Soigner, une science humaine »**
  Hélène Frouard (coord.), *Les Grands Dossiers des sciences humaines*, n° 53, décembre 2018/janvier-février 2019.

ABONNEZ-VOUS

Sciences Humaines

Offre d'été

11 N° + 4 Grands Dossiers (Digital inclus)
+ Accès aux archives gratuit 2 mois

59 €* seulement

au lieu de ~~100,50 €~~*

*Valable pour les particuliers en France métropolitaine.

POUR ALLER PLUS VITE, SCANNEZ CE QRCODE OU APPELEZ LE 03 86 72 17 39 CODE PROMO 350 (PAIEMENT PAR CARTE BANCAIRE)

N.B. : Étudiants, Institutions, Entreprises, retrouvez toutes nos offres sur notre site.

Cochez les cases correspondantes :

☐ OUI, 1 an - 11 numéros + 4 Grands Dossiers de Sciences Humaines au prix de _____€

Je règle aujourd'hui la somme de _____€

☐ Par chèque (bancaire ou postal) à l'ordre de Sciences Humaines

☐ Par virement Banque Populaire Bourgogne Franche-Comté

IBAN : FR76 1080 7004 0922 1217 7531 021 - BIC : CCBPFRPPDJN

Mes coordonnées :

Nom .....

Prénom .....

Société .....

Adresse .....

.....

CP Ville .....

Pays .....

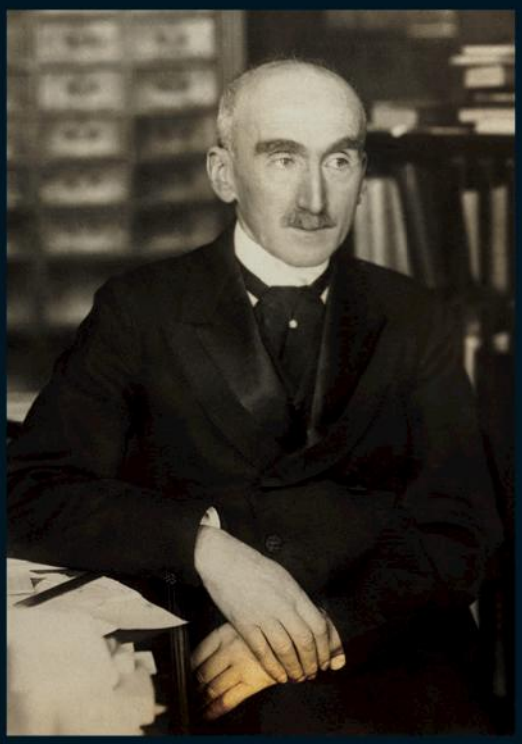
Courriel .....

À compléter et à retourner avec votre règlement dans une enveloppe NON AFFRANCHIE à :

Sciences Humaines
Libre Réponse 60 546
89 019 Auxerre Cedex

En retournant ce formulaire, vous acceptez que Sciences Humaines responsable de traitement, utilise vos données personnelles pour les besoins de votre commande, de la relation Client et d'actions marketing sur ses produits et services. Pour connaître les modalités de traitement de vos données ainsi que les droits dont vous disposez (accès, rectification, effacement, opposition, portabilité, limitation des traitements, sort des données après décès), consultez notre politique de confidentialité à l'adresse https://www.scienceshumaines.com/politique-confidentialite ou écrivez à notre Délégué à la protection des données à Sciences Humaines BP 256 – 89004 Auxerre Cedex ou serviceclients@scienceshumaines.fr

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 9:33:30 PM



© BETTMAN/GETTY

Grand penseur du temps, de la créativité, de l'élan vital ou encore de l'humour, Henri Bergson considérait que la philosophie ne servait à rien si elle n'était pas d'abord « *une préparation à bien vivre* ».

EMMANUEL KESSLER

RÉFÉRENCE

HENRI BERGSON, LA JOIE DE PENSER

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 9:33:30 PM

BIOGRAPHIE

Henri Bergson naît le 18 octobre 1859 à Paris, dans une famille juive immigrée. Au lycée, il se montre exceptionnellement brillant, en sciences comme en lettres. Il est reçu deuxième à l'agrégation de philosophie en 1881 et soutient sa thèse en 1889 : *Essai sur les données immédiates de la conscience*.

En 1900, Bergson se voit ouvrir les portes du Collège de France et publie *Le Rire*. Ses cours attirent une foule de passionnés et... d'admiratrices. En 1907, *L'Évolution créatrice* lui confère une renommée mondiale. Il est élu en 1914 à l'Académie française.

En 1917, Bergson effectue une mission diplomatique pour convaincre les États-Unis d'entrer dans la Première Guerre mondiale. Il reçoit le prix Nobel de littérature en 1928.

En 1932, il publie son dernier grand livre : *Les Deux Sources de la morale et de la religion*. Songeant à se convertir au catholicisme, il décide finalement par testament, en 1937, de « *rester parmi ceux qui seront demain des persécutés* ». Henri Bergson meurt dans Paris occupé le 3 janvier 1941. Il est enterré en catimini au cimetière de Garches. « *En temps normal*, note l'écrivain Paul Valéry, *c'eût été le Panthéon.* » ● E.K.

En marque de reconnaissance pour le prix Nobel qui lui est décerné en 1928, et qui vient couronner une œuvre qui vaut à son auteur une « gloire » mondiale, Henri Bergson (1859-1941) transmet à la revue suédoise *Nordisk Tidskrift* un article issu d'une conférence qu'il a prononcée à Oxford en 1920, intitulée « Le possible et le réel » ❶. Le propos porte sur « *la création continue d'imprévisible nouveauté qui semble se poursuivre dans le monde* ». Avec une impressionnante virtuosité, le philosophe y développe une thèse totalement paradoxale. Pour le sens commun, le possible désigne une situation qui peut arriver mais ne s'est pas encore produite. Pour Bergson, c'est l'inverse : le possible ne précède pas le réel. Il survient, pour ainsi dire, après coup !

Que veut-il dire ? Pour le comprendre, il faut revenir à l'idée novatrice avec laquelle Bergson a fait une entrée spectaculaire sur la grande scène de la philosophie : la durée. Dans son premier livre, *Essai sur les données immédiates de la conscience* (1889), Bergson rompt avec une tradition scientifique et philosophique qui considère le temps à travers ce qu'on en mesure, autrement dit sa représentation dans l'espace (la flèche du temps, le temps des horloges...). Il montre, s'appuyant sur l'expérience que nous en avons, qu'il s'agit au contraire d'une notion purement qualitative, comparable à une mélodie qui se déploie. « *La durée réelle est ce que l'on a toujours appelé le temps, mais le temps perçu comme indivisible.* » Elle est aussi « *le progrès continu du passé qui ronge l'avenir et qui gonfle en avançant* ».

LE POSSIBLE, C'EST DU FUTUR ANTÉRIEUR

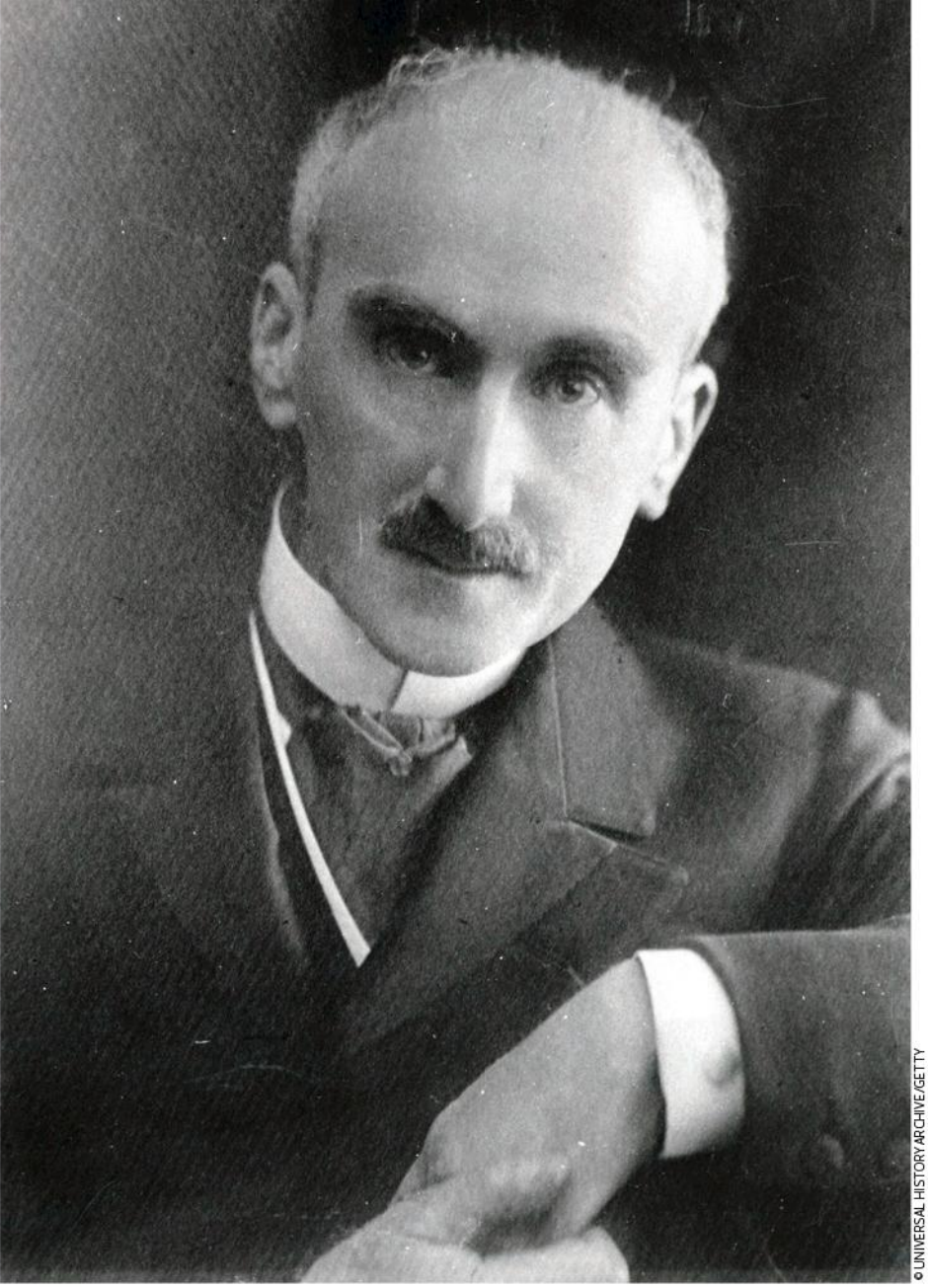
En conséquence, dans l'aventure humaine, dans la conscience d'un individu comme dans la société, mais aussi dans la nature, ce qui s'accomplit à chaque instant succédant à un autre, apporte quelque chose de plus, une « *forme originale* », un « *imprévisible rien qui change tout* ». Nous ne cessons de chercher à anticiper l'avenir, mais il ne ressemblera jamais trait pour trait à ce que nous avions imaginé.

Avec ce surgissement de nouveauté imprévisible qui caractérise toute forme de devenir, l'idée que la possibilité des choses précède leur existence se révèle être une complète illusion. Nous nous laissons piéger par le mirage de la rétrospection. Le possible n'est pas « moins » que le réel, comme du réel à l'état latent, posté en salle d'attente. Il est en réalité du « plus », c'est-à-dire le réel avec, s'y ajoutant, « *un acte de l'esprit qui en rejette l'image dans le passé une fois qu'il s'est produit* ». Le possible, c'est du futur antérieur.

Ainsi quand un journaliste vient l'interviewer pendant la Grande Guerre sur ce que sera la grande œuvre littéraire de demain, Bergson répond avec humour : « *Si je savais ce que sera la grande œuvre dramatique de demain, je la ferais.* » Non, ni cette œuvre ni la moindre chose qui va arriver ne sont enfermées dans une sorte d'« *armoire au possible* ». Elles n'auront été possibles qu'après être advenues.

Si on suit cet exercice de style bergsonien avec surprise et délectation, une question demeure : à quoi sert-il ? Où le philosophe veut-il nous emmener ? De façon sibylline, il livre le fin mot de l'histoire à la toute fin du récit : « *Gardons-nous de voir un simple jeu dans une spéculation sur les rapports*

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 9:33:30 PM



© UNIVERSAL HISTORY ARCHIVE/GETTY

> « SI JE SAVAIS QUELLE SERA LA GRANDE ŒUVRE DE DEMAIN, JE LA FERAIS. »
> HENRI BERGSON

du possible et du réel. Ce peut être une préparation à bien vivre. »

Derniers mots d'une conférence et horizon de toute une œuvre de philosophe. Signe aussi du fondamental optimisme bergsonien. Apprendre à bien vivre, plutôt qu'apprendre à mourir… Perspective heureuse, joyeuse même. Car dans cette approche du possible et du réel, il y a un sous-jacent qui traverse toute la philosophie de Bergson : le rejet du déterminisme, l'affirmation d'une liberté absolue et irréductible. Il nous signifie que rien n'est écrit d'avance. Dès lors, le possible trouve un tout autre sens, il n'est pas à chercher derrière mais à construire devant nous : « *Remettons le possible à sa place : l'évolution devient tout autre chose que la réalisation d'un programme ; les portes de l'avenir s'ouvrent toutes grandes ; un champ illimité s'ouvre à la liberté.* »

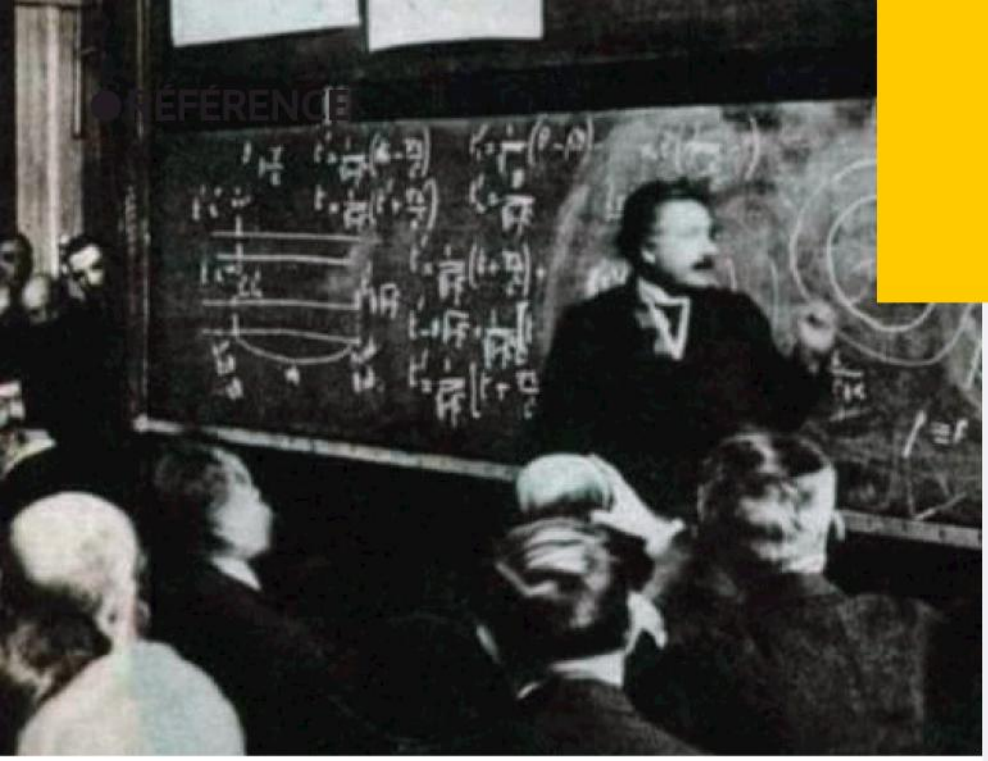
L'ÉLAN VITAL

Dans *L'Évolution créatrice* (1907), son grand livre sur la vie, réflexion inspirée par les théories de l'évolution qui émergent à son époque (Charles Darwin, Herbert Spencer), Bergson renvoie dos à dos le mécanisme (l'explication du monde par des lois mathématiques universelles) et la finalité (la réalisation d'un plan divin), deux concepts qui opèrent comme des fossoyeurs de la liberté. Dans ces deux types d'explication du monde, la « *totalité du réel est posée en bloc* », tout est donné par avance, sans que le temps joue un rôle quelconque. Au contraire, l'évolution répond pour Bergson à un mouvement dynamique et ouvert : « *L'univers n'est pas fait mais se fait sans cesse.* » Il est traversé par un « élan vital », nouvelle et belle image bergsonienne qui vient donner corps à la durée rencontrée dans l'*Essai*, une poussée intérieure qui crée des formes nouvelles à chaque instant.

Cette vision de la vie et du monde, qui repose sur un temps créatif et inventif – « *le temps est invention ou il n'est rien du tout* » –, ouvre à une philosophie qui donne toute sa place à la volonté et à l'action. Bien sûr l'imprévisibilité des circonstances de la vie peut nous apporter parfois du bonheur mais aussi – souvent même – de la peur et de la torpeur. Mais il y a toujours, grâce à ce temps-invention, un chemin pour l'agir, pour la créativité, pour faire triompher, *in fine*, la force du vivant. Qu'une maladie nouvelle

❶ Publiée par Bergson en français dans son tout dernier ouvrage, paru en 1934 : *La Pensée et le mouvant*. Toutes les citations de cet article sont issues des œuvres d'Henri Bergson. Les références précises se trouvent dans le livre d'Emmanuel Kessler mentionné en fin d'article.

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 9:33:30 PM



Conférence d'Albert Einstein au Collège de France, 1922. Visite au cours de laquelle il a rencontré Bergson. © EINSTEIN ARCHIVES/HEBREW UNIVERSITY

EINSTEIN-BERGSON
LE MATCH DU SIÈCLE

C'est une rencontre qui fait date. Il y a juste cent ans, le 6 avril 1922. Celle du plus grand philosophe de son temps avec le plus grand scientifique de son temps : Albert Einstein. Le temps, justement, est au cœur de leur affrontement. Toute la singularité de la pensée de Bergson, qui lui a valu sa renommée mondiale, réside dans une conception nouvelle du temps comme donnée de conscience purement qualitative, radicalement distincte de l'espace. Or avec la théorie de la relativité, qu'Albert Einstein vient exposer pour la première fois à Paris, le temps et l'espace se trouvent à nouveau reliés, mais totalement transformés par rapport aux conceptions antérieures de la physique. Il n'y a plus ni temps absolu ni espace absolu, mais des temps multiples dans un continuum espace-temps qui n'a rien à voir avec les perceptions de la conscience.

À l'initiative de la Société française de philosophie, un débat est organisé en Sorbonne. Sur l'estrade, Einstein répond

surgisse par exemple, elle provoque angoisses et douleurs. Mais ne doit-on pas surtout retenir les thérapies qu'on saura inventer pour la surmonter ? Par l'innovation, c'est la vie qui sort gagnante. Bergson loue l'esprit d'invention qui est à l'œuvre pour triompher des obstacles que la matérialité a fait surgir. Ce possible-là – celui qui est devant nous et pas derrière – ouvre pour l'action humaine des perspectives qui doivent nous donner confiance en toutes circonstances : « *Il n'y a point de possibilités que la volonté humaine n'arrive à modifier* », dit notre philosophe. La clé du bien-vivre est là, dans la conscience qu'une action libre et créative est toujours possible, ouverte. Cette confiance dans la force de la volonté va jusqu'à pousser Bergson, dans *L'Évolution créatrice*, à mettre en scène une véritable chevauchée fantastique, lorsqu'il compare l'humanité à une « *immense armée qui galope* (…) *dans une charge entraînante capable de culbuter toutes les résistances et de franchir bien des obstacles, même peut-être la mort* ».

L'Évolution créatrice est bien de ce point de vue une œuvre de jeunesse, écrite au début d'un siècle marqué par l'avènement de progrès technologiques qui fondent la civilisation industrielle. À partir de sa pensée du vivant, Bergson mûrit ensuite, pendant un quart de siècle, la réflexion qu'il veut consacrer à la société. La tonalité en sera bien davantage empreinte de gravité et d'inquiétude. Entretemps, il y aura eu une guerre mondiale et, au tournant des années 1930, la parfaite lucidité de Bergson sur la montée des idéologies totalitaires – fascisme et nazisme – qui menacent de submerger l'Europe. « *Une loi implacable veut que la vie n'avance jamais sans broyer du vivant, et que les grands résultats moraux s'achètent au prix de beaucoup de sang et de beaucoup de larmes* », avait-il dit dans un discours prononcé en 1914. L'optimisme bergsonien se trouve tempéré par l'histoire, mais il reste profondément enraciné dans sa philosophie.

UN OPTIMISME TEMPÉRÉ PAR L'HISTOIRE

Dans l'ouvrage où il aborde enfin directement les enjeux politiques et moraux, *Les Deux Sources de la morale et de la religion* (1932), Bergson met en avant une tension : l'opposition entre « la clôture » et « l'ouverture ». Au sein de la société, deux tendances s'affrontent. L'homme est naturellement et nécessairement un être qui vit en groupe et la société ne peut survivre sans lui imposer un certain nombre d'« obligations » – lois, normes, institutions – que la religion va servir à justifier. Mais une société close est une société qui doit aussi se cimenter en s'opposant à d'autres. La guerre se révèle ainsi inévitable, naturelle au genre humain. La paix n'est même qu'une « *halte entre deux guerres* ». « *Nos devoirs sociaux visent la cohésion sociale,* écrit Bergson. *Ils nous composent une attitude qui est celle de la discipline face à l'ennemi.* »

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 9:33:30 PM

aux questions des scientifiques présents sur sa théorie nouvelle. Assis au premier rang, Bergson écoute et prend la parole au bout d'une heure de séance :

« *Le sens commun croit à un temps unique*, dit-il. *L'idée d'un temps universel est une hypothèse qui, à mon sens, n'a rien d'incompatible avec la relativité.* »

La réplique d'Einstein est immédiate, presque cinglante :

« *Il n'y a pas un temps des philosophes : il n'y a qu'un temps psychologique, différent du temps du physicien.* »

Bergson est donc renvoyé dans ses cordes. A-t-il définitivement perdu la partie ? Pas si sûr… Car une autre nouvelle physique est en train de lui donner raison : à côté de l'espace-temps de l'univers, la mécanique quantique met à jour l'indétermination et l'imprévisibilité qui règne dans l'infiniment petit. Elle rejoint ainsi, comme le souligne à l'époque le physicien Louis de Broglie, une des « *fulgurantes intuitions du philosophe de la durée* ». ● E.K.

Pour autant, chez lui, l'homme n'est pas qu'un loup pour l'homme car il demeure en nous – inspirée par Dieu mais aussi par la raison – une aspiration supérieure : celle qui nous fait « *regarder l'humanité pour nous montrer l'éminente dignité de la personne humaine, le droit de tous au respect* ». Voilà ainsi posé l'idéal de la « société ouverte ». Il n'y a qu'un seul régime politique qui s'approche de cette aspiration à l'ouverture et Bergson l'affirme très explicitement : c'est la démocratie ! « *De toutes les conceptions politiques*, écrit-il, *c'est en effet (…) la seule qui transcende, en intention au moins, les conditions de la société close. Elle attribue à l'homme des droits inviolables.* » Bergson exprime au passage son attachement à la République et à sa devise : « *Liberté, égalité, fraternité* ». La fraternité est « *l'essentiel* », écrit-il, parce qu'elle n'est pas une simple solidarité sociale qui prépare à une attitude de combat mais une attention universelle à tout homme, impliquant « *l'égalité des droits et l'inviolabilité de la personne* ».

En 1932, l'année des *Deux Sources…*, comme près d'un siècle plus tard, plusieurs périls mortels viennent se combiner pour l'humanité. Bergson pointe notamment le péril écologique, s'interrogeant sur notre propension à épuiser les ressources naturelles pour satisfaire notre « *frénésie* » de consommation matérielle. Et le péril géopolitique : il entrevoit avec un pressentiment saisissant l'effet d'une arme issue de la technologie humaine, qui permettrait un jour à un adversaire de supprimer l'autre au point qu'il ne resterait « *plus trace du vaincu sur Terre* ».

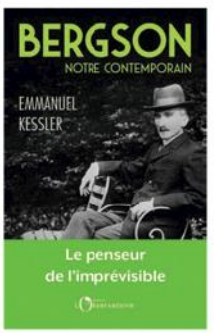
CHEMIN DE LA LIBERTÉ, CHEMIN DE LA VOLONTÉ

Alors faut-il craindre ou espérer ? Pour Bergson, une voie demeure toujours ouverte *in fine* pour faire triompher la vie. Même s'il faut mesurer les efforts à consentir, aucune des difficultés auxquelles nous sommes confrontées « *n'est insurmontable si une proportion suffisante de l'humanité est décidée à les surmonter* ». Nous ne sommes pas dans une pensée du tragique ou hantée par l'absurde, mais dans une « *philosophie du oui* », selon l'expression de Vladimir Jankélévitch. Malgré la réalité des souffrances auxquelles l'humain est confronté, « *l'optimisme s'impose* », juge Bergson, notamment parce que « *l'humanité juge la vie bonne dans son ensemble, puisqu'elle y tient* ». À condition que cette humanité se ressaisisse, qu'elle aille puiser en elle ce que Bergson appelle le « *supplément d'âme* » qui lui permette retrouver le courant créateur de la vie.

Il conclut *Les Deux Sources* par ces mots : « *L'humanité gémit, à demi écrasée par le poids des progrès qu'elle a faits. Elle ne sait pas assez que son avenir dépend d'elle.* » Autrement dit : « *Il n'y a pas de fatalité en histoire. L'avenir sera ce que nous voudrons qu'il soit.* » Chez Bergson, le chemin de la liberté est aussi le chemin de la volonté. Par-delà les épreuves, il doit même nous conduire à… la joie !

Définie dans son recueil de conférences intitulé *L'Énergie spirituelle* (1919), la joie est en effet ce signe par lequel la nature nous avertit que « *notre destination est atteinte* », que « *la vie a réussi* ». Cette joie accompagne toute véritable création. C'est celle de « *la mère qui regarde son enfant* », de « *l'artiste qui a réalisé sa pensée* », mais aussi, et pourquoi pas, du « *commerçant qui développe ses affaires* » ou du « *chef d'usine qui voit prospérer son industrie* ». Cette joie consiste à « *avoir appelé quelque chose à la vie* ». Elle est à la portée de chacune et de chacun d'entre nous, de nous toutes et tous ensemble. C'est donc par la créativité que nous nous élevons au-dessus de la fragilité de notre condition, des passions tristes de la clôture, pour retrouver ce possible remis à l'endroit, c'est-à-dire l'élan qui nous permet d'« *ajouter sans cesse à ce qu'il y avait déjà de richesse dans le monde* ». Bien vivre, ce n'est pas autre chose.

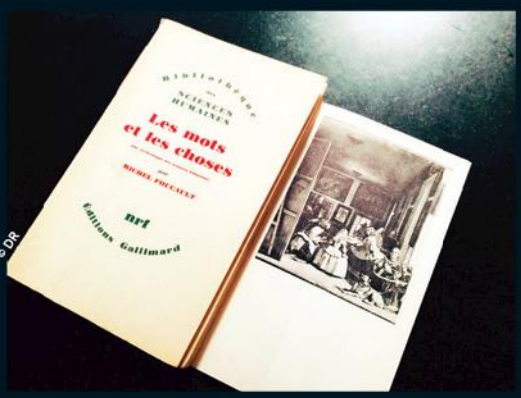
● **EMMANUEL KESSLER**
Normalien en philosophie, journaliste, essayiste. Il vient de publier *Bergson, notre contemporain*, L'Observatoire, 2022.



Délivré à 353101 le 7/15/2022, 9:33:30 PM

1966

Michel Foucault publie *Les Mots et les Choses*, ouvrage de référence du structuralisme. À partir du tableau de Vélasquez *Les Ménines*, il entend montrer que « *On a beau dire ce qu'on voit, ce qu'on voit ne loge jamais dans ce qu'on dit* ».



© DR

© MUSEE DU PRADO/WIKICOMMONS

Diego Vélasquez (1599-1660), *Les Ménines* (1656-1657), musée du Prado, palais du roi Philippe IV, Madrid.

Délivré à 353101 le 7/15/2022, 9:33:30 PM

© SAMUËL BERTHET

● FRANÇOIS DOSSE
HISTORIEN DES IDÉES, ÉPISTÉMOLOGUE

LE JOUR OÙ...
paraît *Les Mots et les Choses* (avril 1966)

En 1966, année-lumière du structuralisme, paraît *Les Mots et les Choses*. Michel Foucault définit son ouvrage comme « une archéologie des sciences sociales ». Le succès est tel que *Le Nouvel Observateur* titre : « Foucault comme des petits pains ». Le point de départ de la démonstration de Foucault est un commentaire du célèbre tableau de Vélasquez, *Les Ménines* (1656). Cette ouverture séminale établit une distinction entre le dire et le visible, entre l'énoncé et l'image, et met ainsi en valeur les basculements d'*épistémès* ❶ à l'âge classique, puis à l'âge moderne : « *Le rapport du langage à la peinture est un rapport infini* (...). *On a beau dire ce qu'on voit, ce qu'on voit ne loge jamais dans ce qu'on dit* ❷. »

La première configuration du savoir étudiée par Foucault est l'*épistémè* de la Renaissance jusqu'au 16e siècle. Le savoir se fonde alors sur la représentation du représenté. C'est la ressemblance qui exprime le savoir dans la culture occidentale, le monde s'enroulant sur lui-même. Dans cette *épistémè*, les procédures de similitude sont nombreuses : le voisinage des lieux, le simple reflet, l'analogie et le jeu des sympathies, toutes ont le pouvoir d'assimiler les « choses » à une identité fondamentale. Le 16e siècle a produit un savoir à la fois pléthorique, dans la mesure où le renvoi à une ressemblance est illimité, et pauvre : en se construisant par simple addition, il s'est condamné à ne connaître toujours que la même chose.

Au 17e siècle, cette *épistémè* bascule à partir d'une déchirure qui affecte la vieille parenté entre les mots et les choses. Cette mutation est symbolisée par la quête de Don Quichotte qui tente de lire le monde pour démontrer la véracité des livres, se heurtant à la non-concordance des signes et du réel, à un désaccord sur lequel vient buter son utopie. La nouvelle *épistémè* de l'ère classique et du rationalisme cartésien substitue le travail de l'analyse critique à la hiérarchie analogique. Toute ressemblance est alors soumise à l'épreuve de la comparaison ; la raison occidentale entre dans l'âge du jugement et c'est à l'intérieur de cette construction d'un ordre critique que naît la *Grammaire générale de Port-Royal*. La tâche fondamentale du discours classique devient d'attribuer un nom aux choses, de nommer leur être. Une science du langage naît de cette distance nouvelle entre les mots et les choses.

Foucault considère le tableau de Vélasquez comme une exemplification de ce passage à la représentation classique, ouvrant à un nouvel espace dans lequel « *la représentation peut se donner comme pure représentation* ❸ ». Le déploiement des énoncés pour dire le monde ne parviendra jamais à rendre compte de l'irréductibilité du visible.

Il faut faire semblant de ne pas savoir ce qui se reflète dans le miroir.

Avant d'être contours et couleurs, le tableau s'origine par ses lignes de lumières. La magistrale description de Foucault est cependant fondée sur une erreur historique que souligne Daniel Arasse, dans la mesure où sa lecture du tableau se fonde sur l'hypothèse qu'il faut faire semblant de ne pas savoir ce qui se reflète dans le miroir, ce qui est historiquement impossible puisque ce tableau a été peint à la demande du roi d'Espagne, pour son bureau privé. N'en reste pas moins valide la démonstration selon laquelle se déploie là une confrontation entre ce qui est vu et ce qui est dit, selon des structures divergentes. La dimension baroque du tableau est certes inséparable d'une société en devenir et d'un peintre qui s'interroge sur la représentation du pouvoir, et notamment sur celle de la monarchie espagnole, mais par ce tableau Vélasquez contribue à aller au-delà du mythe de la ressemblance dans la représentation du représenté. ●

❶ Ensemble des connaissances (conception du monde, sciences, philosophies...) propres à un groupe social, à une époque.
❷ Michel Foucault, *Les Mots et les Choses*, 1966, rééd. Gallimard, 2014.
❸ *Ibid.*

Délivré à 353101 le 7/16/2022, 7:52:05 PM

12 LIVRES POUR L'ÉTÉ

Le mois de juin est un moment de liberté. Chacun des membres de la rédaction de *Sciences Humaines* est invité à chroniquer le livre qu'il emporterait en vacances… Le choix est personnel, éclectique et loin d'être dicté par la notoriété des auteurs. Toujours porteurs d'un savoir, c'est par leurs qualités d'originalité et d'agrément que se distinguent nos « livres de l'été ». Du moins, nous l'espérons. Cette année, nous vous proposons des aventures d'écrivains, des histoires d'hommes et d'animaux, des récits de vies, une dose de science pour tous, un petit tour dans la langue française et au moins deux sujets d'intérêt immédiat : le repos (qui ne se résume pas en loisirs) et le vin (qui ne se fabrique pas qu'en France).

SOUVENIRS

L'histoire, mode d'emploi

• ***Z ou souvenirs d'historienne***
Claire Zalc, éditions de la Sorbonne, 2021, 235 p., 18 €.

Le charme des inventaires est de provoquer les plus réjouissants voisinages : un cheval et une alouette, une marmite en fonte et les œuvres complètes de la marquise de Sévigné. Claire Zalc, confrontée au besoin de produire son autobiographie d'historienne (habilitation à diriger les recherches) s'en est souvenue à temps. Plutôt que de composer un fastidieux et improbable récit de ses progrès intellectuels, elle livre les faits par fines tranches intercalées d'idéel, de matériel et d'intime. Et cela donne ce petit livre, chimère sans égale, hormis celle que l'auteure s'est donnée pour modèle, *W ou le souvenir d'enfance*, de Georges Pérec (d'où le Z). Vous y découvrirez aussi bien les alternatives épineuses auxquelles donne lieu la pratique conjointe de l'archive, des méthodes quantitatives et de la microhistoire, que la liste exhaustive du nombre de stylos, de billets d'avion et de cartouches d'imprimante utilisées par C. Zalc en vingt-quatre années de travail, sans oublier le décompte des jours de congé maternité et les déménagements du cœur. L'ordinaire (ou comme elle l'écrit l'infraordinaire) de la recherche s'en trouve ainsi transfiguré en un mille-feuille existentiel qui congédie les hiérarchies de l'écrit savant : douze pages de « je me souviens » mentionnent aussi bien Raymond Poulidor (qu'elle préfère à Jacques Anquetil) que son sujet d'oral d'agrégation (« Les orateurs athéniens au 5e siècle »). Loin de toute assurance professorale, l'auteure ne cache pas les affres que lui cause une question de journaliste : « *À quoi sert l'histoire aujourd'hui ?* » Tout est bien qui finit bien : la réponse était dans la bouche d'un enfant. Enfin, il s'avère que C. Zalc aime d'autant plus intimement son métier que ses travaux l'ont menée là où se loge aussi sa mémoire familiale : des boutiques de Belleville dans les années 1930 aux fichiers des dénaturalisés des années 1940, elle croise sans cesse la route des exilés et des persécutés, dont celle de Norbert Elias et des ascendants de Georges Pérec lui-même. Son œuvre, portant sur la mémoire sombre du 20e siècle et récompensée par un prix, rend d'autant plus méritoire le ton enjoué dont elle use pour évoquer sa propre vie. Un livre qui réjouira tous ceux qui s'intéressent soit à l'écriture de l'histoire soit à la vie de chercheur, ni tour d'ivoire ni lit de roses.

● NICOLAS JOURNET

Délivré à 353101 le 7/16/2022, 7:52:05 PM

OURS

• ***Les Ours dansants***
De la mer Noire à La Havane, les déboires de la liberté
Witold Szabłowski, Noir sur Blanc, 2021, 240 p., 21 €.

La nostalgie du plantigrade

L'adhésion en 2007 de la Bulgarie à l'Union européenne eut une conséquence sans laquelle ce livre n'aurait pas vu le jour. La détention privée de certains animaux sauvages tomba, sans crier gare, dans le domaine de l'illégalité.

Or la tradition du dressage d'ours, conservée et transmise de père en fils dans certains villages tsiganes, était encore bien vivante dans ce pays. Les ours dansants étaient une attraction que les baigneurs des bords de la mer Noire pouvaient encore apprécier l'été. Les mesures européennes devaient sonner le glas de cette pratique foraine. Mais de la coupe aux lèvres, il y a une certaine distance et, devant l'inaction des autorités, une ONG autrichienne (Quatre pattes) se proposa de récupérer les animaux et de les libérer dans une réserve prévue à cet effet, quelque part dans les montagnes du Rila. Tel est le point de départ de cet étonnant récit en forme de reportage mené tambour battant par le journaliste polonais Witold Szabłowski. Sur les pas des téméraires libérateurs d'ours, il suit leurs opérations de récupération monnayée, dialogue avec les montreurs d'ours, aussi musiciens que poètes, documente les méthodes de dressage et décrit, par tableaux successifs, l'adaptation des plantigrades à leur nouvelle vie. Rendre la saveur de son texte émaillé d'épisodes picaresques est impossible, tant la roublardise des *metchkari* (montreurs d'ours), convaincus de leurs qualités de bons maîtres, et la conviction des sauveteurs (rendre les animaux à la nature) sont aux antipodes l'une de l'autre.

Petit à petit cependant, l'opération porte ses fruits, la réserve se peuple, mais une autre épreuve attend les sauveteurs : leur (relative) liberté retrouvée ne fait pas des rescapés des ours conformes au modèle sauvage ni même toujours des ours heureux. Il faut dire qu'ils reviennent de loin, et que les pages décrivant le dressage traditionnel sont glaçantes : dents cassées pour éviter les morsures, anneau rougi au feu inséré dans le nez, torgnoles pour apprendre aux ours à faire les pitres et récompenses alcoolisées. Incapables d'hiberner, les ours vivent toute l'année au piquet en attendant de faire leur numéro au son de la *guzla* (violon monocorde). Un tel traitement laisse des séquelles qui désolent les sauveteurs, en particulier celle-ci : lorsque des visiteurs sont admis dans le parc, il arrive que les ours se dressent et esquissent un pas de deux, comme s'ils regrettaient le temps de leur vie de saltimbanque, les bonbons et les canettes de bière. Rendu à ce point, le récit de W. Szabłowski devient fable politique : plantant là les ours bulgares, il entreprend une vaste tournée dans ce qu'il nomme les « contrées de la transformation » soit autant de pays issus de la décomposition de régimes communistes, ou en voie de transition vers le capitalisme libéral : Cuba, Pologne, Ukraine, Albanie, Estonie, Serbie, Géorgie. Au fil des témoins dûment portraiturés, il relève des nostalgies qui se ressemblent, les regrets d'un passé servile mais stable, et des indulgences surprenantes pour les tyrans d'hier, comme celle de ces dames géorgiennes vouant un culte à Staline.

Une leçon pointe son nez : il n'est pas facile d'être libres, et un tour en Grèce permet d'ajouter que le capitalisme ne garantit pas le bonheur. « *Comme les ours de* (la réserve de) *Belitza, nous nous en tirons tant bien que mal. Cet apprentissage* (de la liberté) *peut nous satisfaire comme il peut susciter notre résistance, voire notre agressivité.* » Servie par une plume malicieuse, cette fable animalière aussi acerbe que morale ravira les lecteurs du 21e siècle. ● **N.J.**

Délivré à 353101 le 7/16/2022, 7:52:05 PM

LITTÉRATURE

Dans l'atelier des grands auteurs

• ***La Fabrique du chef-d'œuvre***
Comment naissent les classiques
Sébastien Le Fol (dir.), Perrin, 2022, 420 p. 23 €.

« *Un classique est un livre qui n'a jamais fini de dire ce qu'il a à dire* », écrivait le romancier italien Italo Calvino. Il est ici question des chefs-d'œuvre, soit les classiques des classiques, ceux qu'on a tous lus ou qu'il faudrait avoir lus. Pourquoi le faudrait-il ? Parce que, toujours selon I. Calvino, l'objectif n'est pas même de les lire mais de les relire. Or, « *toute relecture d'un classique est une découverte, comme la première lecture* ». Ainsi, première, deuxième, dixième lecture, on trouvera toujours à la fois ce qu'on aime, mais également quelque chose de neuf. C'est qu'on y trouve aussi ce qu'on y apporte de soi et qui varie avec l'âge. Certes on peut ne pas tous les aimer également. Du moins peut-on essayer. À lire ce que Victor Hugo et Gustave Flaubert pensaient du *Rouge et le Noir*, on comprend que l'infaillibilité n'est pas de ce monde et qu'il n'est qu'un principe auquel souscrire : le plaisir.

Ce plaisir est d'abord celui, visible, des auteurs et autrices de chacun des chapitres consacrés à la genèse et la réception de l'un de ces grands textes, dont *Les Essais* de Montaigne, les *Fables* de La Fontaine, *Candide* de Voltaire, *Du Contrat social* de Rousseau, *Madame Bovary*, *Les Misérables*, *Voyage au bout de la nuit* et dix-huit autres de même renommée, dont les *Mémoires* du général de Gaulle.

Au premier abord, on pourrait croire qu'il n'y a ni raisons ni méthodes qui soient communes à toutes ces œuvres. On peut cependant en discerner une : la nécessité intérieure. Elle se vivra et s'exprimera différemment selon les cas. Fiévreusement et en profitant du moindre moment de répit après ses gardes de médecin pour Céline ; en organisant sa vie, et surtout ses nuits, autour de l'écriture pour Marcel Proust, sentant le temps lui manquer. Ou bien, pour Stendhal, au prix d'une lente décantation avant que l'impulsion jaillisse, et pour Montaigne, en assemblant peu à peu tout le matériau afin d'édifier l'œuvre d'une vie. Pour Chateaubriand, il s'agit d'ériger un monument d'encre et de papier à sa propre gloire. Il est des vocations tardives et des fulgurances imprévues ; il est des œuvres sommes et d'autres préludes. Ainsi, les *Pensées* de Pascal, liasses de papier retrouvées cousues dans son habit après sa mort, ont dû être déchiffrées puis assemblées. En ce même Grand Siècle, La Fontaine polissait humblement ses *Fables* jusqu'à obtenir une langue vive et aérienne, Pascal projetait comme à la dérobée les sombres éclats de ses objurgations.

Pas de règle donc, sinon la littérature tournerait à la recette, rêve de certains éditeurs, et bien que certains classiques aient été conçus pour plaire au plus grand nombre, *Les Trois Mousquetaires* par exemple. Mais aussi avec quel rythme, quel entrain, Dumas et Maquet ont-ils brossé leurs caractères ? Comment ne pas admirer ce panache à 15 ans, et s'en attendrir à 50 ? Regarder derrière le rideau de la création, loin de démystifier le résultat, permet de mesurer ce qu'il a fallu de labeur, d'endurance et de volonté pour arriver à produire ces textes qui irradient toujours par-delà le temps et les modes. Sans conteste les théories littéraires ont leurs mérites, mais on peut les soupçonner d'assécher l'âme.

En revanche, l'envie de tout lire ou de tout relire de ces pièces maîtresses ne m'a pas quitté après avoir ouvert l'ouvrage dirigé par S. Le Fol. Ce qui réjouit dans ce livre ne relève pas de l'entreprise de sauvetage de chefs-d'œuvre en péril, ni d'une dévotion convenue et ossifiée, mais c'est la belle surprise de constater à nouveau que certaines choses ne meurent pas, qu'elles demeurent fidèlement dans une vie et nous attendent, quand nous le souhaitons, pour nous conforter dans la communauté, séculaire mais toujours ouverte, des lecteurs. Ce livre, en somme, c'est une graine.

● **THIERRY JOBARD**

Délivré à 353101 le 7/16/2022, 7:52:05 PM

ALPINISME

• ***L'Esprit de l'alpinisme***
Une sociologie de l'excellence du 19e au 21e siècle
Delphine Moraldo, ENS, 2021, 372 p., 26 €.

Des *gentlemen* à l'assaut des pics

Ce livre, issu d'une thèse de sociologie dirigée par Bernard Lahire, plonge au cœur de l'histoire de l'alpinisme. Quelles valeurs animent ceux qui pratiquent ce sport ? Tout comme Max Weber tentait de cerner l'esprit du capitalisme au début du 20e siècle, Delphine Moraldo cherche à comprendre celui qui anime les alpinistes depuis l'invention de cette pratique au sein de la société anglaise du milieu du 19e siècle jusqu'à nos jours.

L'Angleterre, alors en pleine révolution industrielle, voit se développer une élite bourgeoise urbaine. Parmi cette dernière, un petit groupe de *gentlemen*, éduqués dans les *public schools*, se lance à l'assaut des espaces montagnards inexplorés. Ils privilégient la confrontation directe avec le relief, sans équipements (pitons, crampons ou même cordages). Ce qui leur plaît n'est pas tant de parvenir aux plus hauts sommets que d'éprouver la rudesse de la montagne jusque dans les tréfonds de leur corps, de mesurer leurs limites face à la nature. C'est pourquoi, selon les pionniers, l'alpiniste doit lutter d'égal à égal avec la montagne et accepter humblement, si son corps faiblit, de ne pas parvenir au sommet. Leur mentalité mêle fair-play, esprit sportif amateur, volonté de conquête et connaissance de la nature. Le goût du danger et le courage sont des prérequis, mais il importe par-dessus tout d'appartenir à la bourgeoisie masculine urbaine. L'alpinisme se développe ainsi, avec un esprit de corps et un fort entre-soi.

Initialement circonscrite aux Alpes, la pratique s'élargit ensuite à d'autres massifs comme l'Himalaya, ce qui ne va pas sans susciter des débats autour des aides indispensables, comme celle de la machine à oxygène à très haute altitude. L'esprit initial de l'alpinisme va-t-il se perdre ? D'autres événements le mettent en péril, comme l'exportation de la pratique en France à la fin du 19e siècle, puis l'ouverture à d'autres publics tels que les femmes. Selon D. Moraldo, cette ouverture n'a pas fondamentalement transformé l'esprit de ce sport, reflet des normes de l'excellence bourgeoise masculine. C'est une réalité qui perdure encore de nos jours…

● **MAUD NAVARRE**

SCIENCES HUMAINES
NOUVEAUTÉ
Retrouvez cet ouvrage en scannant ce QRcode
Les Patients DE FREUD
Destins
MIKKEL BORCH-JACOBSEN
NOUVELLE ÉDITION REVUE ET AUGMENTÉE
Éditions
NOUVEAUTÉ
« CONNAIT-ON VRAIMENT LES PERSONNES QUI SE CACHENT DERRIÈRE L'HOMME AUX LOUPS, LE PETIT HANS OU DORA ? »

Délivré à 353101 le 7/16/2022, 7:52:05 PM

ÉVOLUTION

FRÉDÉRIC THOMAS
MICHEL RAYMOND
LES PARADOXES DE LA NATURE
La reproduction sexuée, être gaucher, la queue du paon, notre attrait pour le sucre, le mystère de l'altruisme, l'origine des cancers, le paradoxe de Peto...
humenSciences

● ***Les Paradoxes de la nature***
Michel Raymond et Frédéric Thomas, HumenSciences, 2022, 264 p., 20,90 €.

Comment peut-on être gaucher ?

Si après une longue période de purgatoire, la pensée sociobiologique a gagné les faveurs du public grâce, entre autres, à Richard Dawkins, elle peine à convaincre les chercheurs en sciences humaines, qui la soupçonnent d'intentions droitières. Pourtant Charles Darwin (1809-1892) condamnait le darwinisme social présent dans la préface de sa traductrice française (Clémence Royer, 1830-1902), l'eugénisme de Francis Galton (1822-1911) et le racisme du père de la sociologie britannique Herbert Spencer (1820-1903). Contre eux, Darwin répétait que la sélection naturelle était hasardeuse et célébrait la diversité des espèces, faute d'envisager celle des gènes, encore inconnus. Largement acceptée, la théorie générale portant son nom butte cependant à rendre compte de l'ensemble des comportements du vivant, en particulier ceux des humains. C'est en biologistes de l'évolution que Frédéric Thomas et Michel Raymond exposent donc les hypothèses aujourd'hui avancées pour expliquer la fréquence de traits apparemment désavantageux au sein des espèces actuelles et néanmoins conservés, sinon favorisés, par la sélection naturelle. C'est le cas, par exemple, de la reproduction sexuée, paradoxale puisque bien plus coûteuse que la parthénogenèse. La question ouvre le livre après une leçon sur l'idée que la nature ne fait pas n'importe quoi : ainsi la roue n'est efficace que sur un chemin plat et le mécanisme du vol n'est rentable que pour de relativement petits animaux. F. Thomas et M. Raymond actualisent les réponses aux questions classiques que sont l'existence de la queue démesurée du paon, pénalisante face aux prédateurs, celle de notre attirance pour des aliments néfastes, celle des comportements altruistes et de la ménopause chez *Homo sapiens sapiens*. D'autres chapitres traitent de paradoxes moins connus, tels que la persistance des gauchers dans un monde de droitiers, celle du cancer dans l'ensemble du règne animal, celle de l'homosexualité masculine. Cette dernière reste « *une question ouverte* » mais les chercheurs pensent à un facteur génétique distribué par la mère favorisant la fécondité des lignées maternelles des familles des homosexuels masculins, et qui serait articulé à des facteurs sociaux.

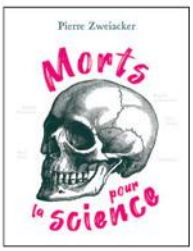
Darwin, dans *L'Expression des émotions chez l'homme et les animaux* (1872), expliquait par l'évolution le fait qu'animaux et humains extériorisent leurs sentiments par les mêmes signaux corporels. Aurait-il pour autant soutenu que tout phénomène social, par exemple le suicide chez les humains, est réductible à sa théorie. Nos auteurs, à ce sujet, s'en tiennent aux fourmis, pucerons, bactéries et autres organismes avec l'idée bien connue du calcul coût/bénéfice pour la perpétuation de l'ensemble du groupe. La publication périodique des nouvelles réponses aux mystères de la vie est nécessaire tant les connaissances avancent vite.

Ainsi la dernière hypothèse justifiant la reproduction sexuée y voit une adaptation minimisant la transmission par voie génétique de cellules cancéreuses. Codirecteur d'un Centre de recherches écologiques et évolutives sur le cancer, F. Thomas s'est donné pour mission d'ouvrir des voies nouvelles vers la guérison. C'est sans doute pour cela que l'effet placebo fait l'objet d'un chapitre, car s'agit-il bien d'un paradoxe de la nature ? Si les auteurs ne le disent pas, le phénomène n'en est pas moins soumis, comme le reste, aux lois de la sélection naturelle.

● **GÉRALD GAILLARD.**

Délivré à 353101 le 7/16/2022, 7:52:05 PM

MARTYROLOGIE



• ***Morts pour la science***
68 destins scientifiques tragiquement contrariés
Pierre Zweiacker, Quanto, 2022, 406 p., 22 €.

Les destins brisés de la science

Il est des livres dont la lecture vous plonge dans un état oscillant entre hilarité nerveuse et gêne consécutive à la transgression du tabou de la mort d'autrui. *Morts pour la science* est l'œuvre d'un funambule de la narration. Le pince-sans-rire Pierre Zweiacker, physicien de son état, propose une chronique funèbre de la recherche scientifique : « *Avec vingt-trois suicides, vingt et un meurtres, neuf accidents mortels, quatre décès de cause douteuse et quelques dégâts collatéraux, le bilan du présent ouvrage s'apparente à celui d'un roman noir de la pire espèce* », reconnaît-il en conclusion.

Chacun retiendra quelques scènes marquantes. Gageons que Kurt Gödel (1906-1978) frappera durablement les esprits. K. Gödel est un mathématicien, un être qui transcrit sous forme de symboles toute question qu'on lui pose. Obsédé de logique, au point de « *procéder à la destruction chirurgicale du fondement des mathématiques* ». Son théorème d'incomplétude, exposé lors de sa soutenance de thèse, passe inaperçu : le jury n'y a rien compris. Il faudra un autre génie torturé, John von Neumann, pour comprendre alors le plein potentiel explosif de cette démonstration : « *Dans un système cohérent de règles formelles servant à démontrer les propriétés des nombres, il existe certaines de ces propriétés qui, tout en étant parfaitement vraies, demeurent résolument indémontrables.* » C'est tout le génie de l'auteur que de nous faire comprendre comment ce théorème a été aux mathématiques ce que la bombe A – à la conception de laquelle contribua de manière décisive J. von Neumann – a été à Hiroshima.

On croisera aussi Archimède (v. -287/-212), dont la légende rapporte qu'il mourut poignardé par un soldat romain pour avoir refusé d'interrompre ses réflexions géométriques malgré les sommations du porte-glaive ; Antoine-Laurent de Lavoisier (1743-1794), génial fondateur de la chimie contemporaine, guillotiné sous la Terreur ; Marie Curie née Sklodowska (1867-1934), seule personne à avoir décroché deux prix Nobel de deux domaines scientifiques distincts, terrassée par les radiations du radium qu'elle avait découvert ; William Bullock (1813-1867), inventeur de la presse rotative *offset* en continu, et donc contributeur méritant de l'expansion de l'empire de la presse écrite et de l'édition, mort d'une gangrène consécutive au broyage d'une de ses jambes par sa machine.

Il est aussi question d'Ulugh Beg (1394-1449), petit-fils du sanglant conquérant Tamerlan, assassiné par son fils. Par le tourbillon de découvertes célestes qu'il fit, il est sans conteste le fondateur de l'astronomie moderne. On lui doit entre autres le premier calcul exact de l'inclinaison de l'axe de rotation de la Terre.

Maelström d'anecdotes funèbres. Par exemple les sommets d'absurdité atteints lors des moments où le politique dicta sa vérité à la science. Champion toutes catégories, le sinistre Trofim Denissovitch Lyssenko (1898-1976), favori de Staline, imposa ses thèses agronomiques délirantes à l'URSS pendant des décennies. Il fut à l'origine de l'envoi au goulag de la fine fleur des biologistes et généticiens russes du milieu du 20e siècle, ainsi que de la dévastation des écosystèmes d'Union soviétique, qui se doubla de millions de morts suite à des famines à répétition.

P. Zweiacker épice en sus sa chronique de quelques piques. Ainsi quand il réduit la science à n'être, pour un trop grand nombre de nos contemporains, qu'« *une espèce de baguette magique dévolue à la production de gadgets et à l'accroissement illimité du confort de la fraction la plus solvable de l'espèce humaine* ». La messe est dite.

● **LAURENT TESTOT**

Délivré à 353101 le 7/16/2022, 7:52:05 PM

SAVOIRS

• ***Voir les savoirs***
Lieux, objets et gestes de la science
Jean-François Bert et Jérôme Lamy,
Anamosa, 2021,
432 p., 25 €.

Comment ils se fabriquent ?

Parcourir un livre plutôt qu'un autre dépend de bien des facteurs, selon qu'on l'a vu passer sur Internet, qu'on en a entendu parler pendant une conversation avec des amis ou qu'on l'aperçoive derrière la vitrine d'une librairie. Pour en prendre connaissance, le choix existe entre aller sur une plateforme numérique, courir l'acheter, se le faire livrer par la Poste ou encore l'emprunter. Ainsi se forgent le savoir et son partage, chaque fois contraints par des objets, des lieux, des distances et des habitudes. Les sociologues et historiens des sciences Jean-François Bert, de l'université de Lausanne, et Jérôme Lamy, du CNRS, rendent justement compte de la façon dont les savoirs sont toujours fabriqués et transmis en lien avec des supports matériels : le livre, le bâtiment, le laboratoire, le corps. Partant de ce principe, les lieux, les instruments ou encore les gestes qui font le quotidien des scientifiques deviennent eux-mêmes des objets d'étude pour comprendre comment la connaissance légitime est fabriquée et transmise. Cette démarche qui fut déjà entreprise en histoire pour analyser l'écriture ou en sociologie pour comprendre le monde du travail, peut aussi être employée pour la connaissance en général. Les auteurs font ici une synthèse des études en sciences sociales qui tiennent compte de cet aspect matériel de la fabrication des savoirs, proposant également de nombreuses pistes de travail à ce sujet.

Observer l'agencement des laboratoires permet par exemple de retracer les préoccupations des chercheurs d'une époque. Si on trouve des stations de biologie marine, des laboratoires en plein champ ou des fermes biologiques, c'est parce qu'entre la fin du 19e et le début du 20e siècle, les biologistes se sont mis à douter de la capacité de leur microscope à montrer ce qui est véritablement naturel. Ils ont donc cherché à renaturaliser leurs laboratoires en les installant plus près de leur objet. Revenir à « *l'ancienne histoire naturelle* » a alors entraîné une diversification des espaces de recherche.

On peut lire dans les bâtiments le sens un temps donné à la quête de savoir, comme dans le Muséum d'histoire naturelle de Paris, décrit comme un « *temple de la nature* », dont la structure se voulut fidèle au discours politique et culturel de la Révolution : une architecture majestueuse, fait de « *belles masses* » et avec un style « *pur et grand* », par opposition aux fioritures de l'Ancien Régime.

Voir les savoirs, c'est aussi comprendre comment ils se transmettent, et pas seulement entre hommes de sciences. Derrière le globe qui a permis une large diffusion des connaissances en géographie se trouve la figure du menuisier Wilson à la fin du 18e siècle, qui se renseignait auprès des cartographes les plus aguerris pour ajuster leurs cartes du monde sur une sphère.

Observer les corps enfin offre une grille de lecture riche de sens. En chirurgie, mettre ses mains dans les corps fut pendant longtemps une tâche ingrate réservée aux barbiers, tandis que le professeur, véritable savant, commandait le déroulement des dissections. Pour les opérations, avant la généralisation de l'anesthésie, le succès était lié à la rapidité et à la force du chirurgien. Aujourd'hui, c'est à travers ses mains que tout le corps médical présent dans la salle d'opération agit.

Comme cet ouvrage revient toujours à des questions concrètes, sa lecture permet de se trouver au plus près des esprits curieux de nos contemporains et des siècles passés pour mieux se figurer la façon dont ce qu'on apprend ou partage passe par ce qu'on sent. Même quand on a affaire à des atomes indétectables à l'œil nu ou à des données numériques immatérielles.

● **TOM UMBDENSTOCK**

Délivré à 353101 le 7/16/2022, 7:52:05 PM

VIN

• ***Château Pékin. La France, le vin, la Chine***
Boris Pétric, Le Bruit du monde, 2022, 299 p., 21 €.

Tchin-tchin

Ce livre, qui fait suite au film du même auteur sorti en 2018, décrit l'attirance réciproque, mêlée de rivalité et d'émulation, qui lie la France et la Chine œnophiles. L'enquête aborde notamment la manière dont les Chinois investissent massivement dans les vignobles français les plus réputés et comment en retour les œnologues français offrent leur service aux industriels chinois, les formant à l'art viticole et à la dégustation. Hong Kong, qui abrite une réplique asiatique du salon bordelais Vinexpo, est décrite comme l'une des plaques tournantes du commerce international du vin,

Ce que souligne Boris Pétric, anthropologue et documentariste, à travers cet attrait pour les grands crus, c'est l'ardent désir des élites chinoises de participer à une conversation mondialisée du goût tout en se reconnectant à l'histoire rurale de leur propre pays, largement occultée aujourd'hui. Les Chinois ayant massivement quitté les campagnes pour les villes, c'est la vigne désormais qui y occupe la place des hommes : 900 000 hectares aujourd'hui exploités, soit le deuxième vignoble en superficie derrière l'Espagne et devant la France et ses 800 000 hectares. Si le vin peut jouer un rôle ostentatoire pour amateurs d'étiquettes qui sont autant de signes extérieurs de richesse, il nourrit aussi des formes de civilité et de sociabilité par affinités gustatives. Face à un régime chinois liberticide, le vin joue aussi un rôle politique car « *à ce moment de leur histoire, les Chinois apprécient le luxe pour exprimer leur intimité, leur plaisir et leur individualité, mais aussi parfois pour subvertir l'ordre social* ». En retour, le vin est aussi un moyen pour le pouvoir de Pékin d'exercer un contrôle accru sur ces régions rurales vinicoles, en marge du pays.

En miroir, B. Pétric s'interroge sur la transformation de la France face à la mondialisation du vin. Ce n'est plus la « boisson-totem » décrite par Roland Barthes, mais l'étendard de l'identité française dans le monde. « *Vous ne produisez pas du vin, mais du bonheur* », a déclaré un jour l'industriel Jack Ma. Si les Français ne sont pas dupes de cet engouement flatteur, ils feignent d'en être les organisateurs.

● JEAN-VINCENT HOLEINDRE

sciences HUMAINES
sciencehumaines.com

38, RUE RANTHEAUME, BP 256
89004 AUXERRE CEDEX
SAS SCIENCES HUMAINES COMMUNICATION
Représentante légale et directrice de publication : Nadia Latrèche
Directrice générale : Héloïse Lhérété

Relation clients
Ventes et abonnement : 03 86 72 07 00
serviceclients@scienceshumaines.fr
Sylvie Rilliot - Mélina Lanvin
Bénédicte Marrière

RÉDACTION
Directrice de la rédaction
Héloïse Lhérété
@HeloiseLherete

Rédacteurs en chef adjoints
Cécile Peltier
cecile.peltier@scienceshumaines.fr
Christophe Rymarski
christophe.rymarski@scienceshumaines.fr

Rédacteurs
• Nicolas Journet
Chef de la rubrique *Lire*,
nicolas.journet@scienceshumaines.fr
• Maud Navarre
Cheffe de la rubrique *Référence*,
maud.navarre@scienceshumaines.fr
• Fabien Trécourt
Chef de la rubrique *Dossier*,
fabien.trecourt@scienceshumaines.fr
• Hugo Albandea
Iconographe - Rédacteur web et réseaux sociaux
hugo.albandea@scienceshumaines.fr
• François Dosse
Chroniqueur *Histoire des idées*

Ont collaboré à ce numéro
Adèle Cailleteau, Justine Canonne, Ève Charrin, Gérald Gaillard, Thierry Jobard, Marc Olano, Emmanuelle Picaud, Jean-Marie Pottier, Jean-Vincent Holeindre, Marion Rousset, Laurent Testot, Pauline Tressols, Tom Umbdenstock.

Secrétariat de rédaction et révision
Renaud Beauval
Frédéric Peylet

Conseillère de la rédaction
Martine Fournier

Direction artistique
Isabelle Mouton

Chef de projet Web
Steve Chevillard

Assistant webmestre et secrétaire documentaliste
Alexandre Lepême
03 86 72 17 23

Promotion Publicité
Patricia Ballon : 03 86 72 17 28
contact.annonceurs@scienceshumaines.fr

Diffusion : MLP
Contact : À juste titres,
Laetitia Canole :
04 88 15 12 45
Titre modifiable sur le portail-diffuseurs :
www.direct-editeurs.fr

Livres des Éditions Sciences Humaines
Agathe Guillot
agathe.guillot@scienceshumaines.fr

Responsable administratif et financier
Annick Total : 03 86 72 17 21
Comptabilité
Ophélie Keskas : 03 86 72 07 02

IMPRIMERIE SIEP
ZA Les Marchais
77590 Bois-le-Roi
Origine du papier : Suède
Taux de fibres recyclées : 0 %

Certification : PEFC
« Impact sur l'eau » : Ptot 0.006 kg/t

Conception graphique et Conception de la couverture :
Rampazzo & Associés

Couverture
© Anna Parini

Titres et chapôs sont de la rédaction.

Commission paritaire :
0522 D 81596
ISSN : 0996-6994
Dépôt légal à parution.

Un encart Sciences Humaines est broché sur une partie des magazines.

Délivré à 353101 le 7/16/2022, 8:01:47 PM

CRIME

• ***Les Racines de la violence***
11 portraits de criminels
Gwen Adshead et Eileen Horne, Kero, 2022, 393 p., 21,90 €.

Entretiens avec des tueurs

Cet été, pourquoi ne pas troquer votre thriller psychologique contre une plongée dans la psychiatrie médico-légale anglaise ? Gwenn Adshead, psychiatre spécialiste du crime et autrice de nombreux articles de recherche en psychologie, retrace ici trente ans de carrière dans un récit à la première personne. Les onze portraits de criminels qu'elle a reçus en thérapie ne sont pas ceux d'individus authentiques, « *vous n'en trouverez aucune trace sur Google* », prévient l'auteure. Pour respecter le secret médical, elle a créé, avec la dramaturge Eileen Horne, des « *composites cliniquement et psychologiquement exacts* ». À la croisée donc de la fiction et de la réalité, ces cinq cents pages sont écrites de façon à tenir le lecteur en haleine, comme dans un roman. La violence des patients fait planer une menace permanente sur la relation thérapeutique. On se demande comment va se dérouler le suivi de Kezia, qui vient de tuer son surveillant de prison « *possédé* » et qui pourrait se retourner contre G. Adshead, ou celui de Gabriel, paranoïaque qui s'en prend physiquement à la thérapeute pour quelques mots mal interprétés. L'influence d'E. Horne se retrouve dans la dramaturgie des cas cliniques : comment travailler avec une criminelle en proie à un délire ? Un patient mutique ? On attend le renversement, le déclic qui ouvrira le coffre-fort psychique verrouillé à double tour. Le plus souvent, le déclic se produit, les histoires se dénouent, les symptômes diminuent. Toutefois, G. Adshead n'oublie pas les cas aux issues tragiques, les difficultés inhérentes à une thérapie, les régressions. C'est là un autre intérêt de l'ouvrage : il brosse un tableau des pratiques et savoirs en psychologie criminelle. G. Adshead ajoute çà et là des références scientifiques, aborde des notions variées comme le syndrome de stress post-traumatique, examine le rôle du DSM, expose la théorie de l'attachement, sans oublier de présenter les débats qui ont traversé la psychiatrie des années 1980 à nos jours. De quoi intéresser aussi bien les lecteurs de polars que les passionnés de psychologie clinique.

● **HUGO ALBANDEA**

LANGUE FRANÇAISE

• ***Parler comme jamais***
La langue : ce qu'on croit et ce qu'on en sait.
Laélia Véron et Maria Candéa, Le Robert, 2021, 324 p., 19 €.

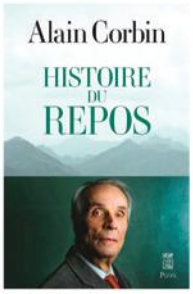
Tout ce que vous avez toujours voulu savoir

La langue, c'est comme la politique ou l'éducation : tout le monde a des opinions et rares sont les personnes qui ont pu étudier le sujet de façon un tant soit peu poussée. Contrairement à la philosophie ou à l'histoire, les sciences du langage ne sont pas enseignées au lycée et ne font pas partie de la culture générale. C'est pourquoi Laélia Véron et Maria Candéa, deux linguistes, ont créé un podcast couronné de succès et aujourd'hui devenu livre. « *À force d'avoir les cheveux qui se dressaient sur la tête chaque fois que l'on entendait parler de la langue française dans les médias, on a décidé de sortir des salles de cours et des amphis.* » Expérience réussie car *Parler comme jamais* est un modèle de vulgarisation scientifique. L'ouvrage aborde une vingtaine de questions sur les langues et sur le français en particulier, des plus générales (Comment définir une langue ?) aux plus pointues (Les robots peuvent-ils parler comme nous ?) en passant par les débats d'actualité (Faut-il réformer l'orthographe ?, L'écriture inclusive est-elle un péril mortel ?, etc.). Outre les autrices, qui ont également publié *Le Français est à nous* (2019), des dizaines de chercheurs et de chercheuses ont été mis à contribution, ainsi que des personnes ayant un rapport singulier à la langue (professionnelles de la petite enfance, personnes dyslexiques, amoureux des arts et des lettres). Le chapitre sur les langues mortes (Sont-elles toujours vivantes ?) bénéficie par exemple de l'expertise de deux chercheurs en langues anciennes, d'une docteure en archéologie et d'une enseignante en latin, grec et français. Sur la forme, chaque chapitre se lit de façon indépendante ; l'accent a été mis sur des formats très découpés par souci de pédagogie. On peut même picorer des idées en feuilletant l'ouvrage et en s'arrêtant sur des encadrés ou *verbatim*. Les autrices adoptent par ailleurs des règles orthographiques moins conventionnelles, comme celles issues de la réforme de 1990 ou des pratiques d'écriture d'inclusive au sens large (ne se réduisant pas au point médian). *Parler comme jamais* offre ainsi au passage une preuve par l'exemple qu'un usage plus libre et modernisé de la langue française est possible – sans que l'on perde en clarté ni en précision, bien au contraire.

● **FABIEN TRÉCOURT**

Délivré à 353101 le 7/16/2022, 8:01:47 PM

REPOS



• ***Histoire du repos***
Alain Corbin, Plon, 2022, 176 p., 15 €.

Du salut au hamac

« *Enfant, je me souviens de cette formule souvent entendue : "Ne le dérange pas, il se repose." Une forme de gravité entourait ces moments. On savait pourtant que la personne concernée ne dormait pas. Alors, que faisait-elle ?* » Ce questionnement sert de tremplin à Alain Corbin pour une plongée dans les abîmes du temps. Que fait un homme quand il se repose ? Et les significations prêtées au repos ont-elles changé au cours de l'histoire ? Dans ce joyau d'érudition, l'auteur montre que le repos a une histoire, de la quiétude mystique aux « *breaks* » de nos contemporains en passant par le somme du paysan d'autrefois. On peut en étudier les variations comme autant d'« *épaves de culture* », témoins de sensibilités enfouies.

Le repos fut d'abord identifié au salut dans l'au-delà. Durant près de mille ans, il s'éprouvait au paradis, parmi les anges, entre le Père et le Saint-Esprit, après une vie de labeur. Les chrétiens vivaient tendus dans l'attente de ce repos éternel, au rythme des sermons et des *requiem* (en latin : repos). À l'âge classique, un glissement se produit : le repos n'est plus seulement au-delà, mais en soi. C'est la quiétude, notion désuète, qui colore en profondeur les mentalités. Thérèse d'Ávila loue la tranquillité de l'âme, dont le devoir est de « *ne rien faire qu'avec douceur et sans bruit* », quitte à mettre le savoir de côté. Dieu veut que « *l'âme se fasse niaise* »...

La notion de repos se teinte d'ambivalence avec le temps. Contre Thérèse, Bossuet dénigre déjà la quiétude, qui s'apparente selon lui à une forme de laisser-aller et peut conduire au naufrage. Chez Montaigne, le repos gagne de nouveau en reconnaissance. Il concerne essentiellement les femmes et hommes qui « *ont vécu* » et doivent, dans une perspective stoïcienne, « *forger leur repos* » avant de mourir. Le repos équivaut au retrait ; il suppose la cessation de toute activité et mondanité. L'individu doit se recentrer sur lui-même, se « *resserrer en soi* », « *n'espouser rien que soi* ». Les philosophes et moralistes du 17e siècle prolongent cette idée en faisant du repos l'antonyme de l'agitation sociale. « *Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos dans une chambre* », écrit ainsi Blaise Pascal dans une citation devenue virale à la faveur des récents confinements.

Est-ce toutefois bien dans une chambre qu'on se repose vraiment ? À contre-pied, Jean-Jacques Rousseau dépayse le repos au cœur de la nature, prélude à une nouvelle variation. Avec ses promenades solitaires, le philosophe invente une discipline moderne : « *faire le vide en soi* », marcher dans la nature, s'abandonner aux sensations du vent, de l'eau, se laisser glisser sur une barque « *sans prendre la peine de penser* »... Signe des temps : à la même époque apparaissent les premières villégiatures des Anglais sur les bords de la Méditerranée.

Au 19e siècle, le repos change encore de statut. On invente les trois-huit : huit heures de travail, huit heures de repos, huit heures de sommeil. Le repos « *réunit en faisceaux les notions de santé, de fatigue, de bien-être* », écrit A. Corbin. Il devient progressivement politique avec la synchronisation des temps de repos, les congés payés, le triomphe des plages, de la chaise longue et du *farniente*.

Et aujourd'hui ? « *Le loisir remplace le repos. Il en occupe le temps et en envahit l'espace* », juge l'historien. À le lire, on ne peut pourtant s'empêcher de penser que le repos bouge encore, et que ses significations anciennes stratifient toujours le sens qu'on lui prête. Se recueillir, éviter les fâcheux, marcher ou s'allonger, se rendre disponible à soi-même ou faire le vide, chercher la solitude pour mieux se recentrer, se réparer dans son être : la quête de régénérescence est universelle.

● **HÉLOÏSE LHÉRÉTÉ**

Délivré à 353101 le 7/16/2022, 8:01:47 PM

CAMPAGNE

• ***Des femmes qui tiennent la campagne***
Sophie Orange et Fanny Renard, La Dispute, 2022, 214 p., 15 €.

Les raisons d'un choix féminin

Rester vivre à la campagne quand on y est né n'est-il qu'un choix par défaut et manque d'ambition ? Non, à en croire cette étude de Sophie Orange et Fanny Renard. Les deux sociologues ont enquêté auprès de 45 jeunes femmes issues du milieu rural populaire. De l'orientation scolaire jusqu'aux premiers emplois obtenus, elles montrent l'influence des institutions dans ce choix de vie (l'école, l'économie locale, la vie communale, la famille).

L'école rurale, tout d'abord, inculque des habitudes de mobilité pendulaire : partir tôt le matin en bus pour se rendre au collège situé à plusieurs dizaines de kilomètres du domicile et rentrer tard le soir. L'enseignement supérieur accentue cette pratique. Les jeunes filles suivent les cours la semaine et rentrent chez elles le week-end, ce qui limite leur implication dans la ville où elles étudient. En matière d'orientation, les parents privilégient le diplôme utile et ses débouchés professionnels immédiats. Les enseignants conseillent selon l'offre régionale, à savoir dans cette enquête l'Ouest de la France, caractérisé par de nombreux établissements privés et d'enseignement agricole ou artisanal. Les jeunes filles sont alors souvent orientées vers des écoles de coiffure, de soins esthétiques ou encore vers les métiers du *care* (aide-soignante).

L'économie locale intervient ensuite. Les jeunes diplômées trouvent plus facilement un premier emploi grâce à leurs attaches sociales. Cependant, comme les autres, elles se heurtent aux difficultés du monde du travail, en particulier dans les métiers du *care* : épuisement physique et moral, conditions de travail difficiles et souvent précaires… Certaines préfèrent ainsi démissionner et changer de voie, voire se lancent à leur compte. Les emplois de service qu'elles exercent créent un attachement à leur clientèle et un fort sentiment d'utilité sociale, ce qui les incite à rester vivre à la campagne.

La vie communale profite aussi de la présence de ces jeunes femmes. Ces dernières pourvoient des emplois dans la petite fonction publique locale (secrétaire de mairie, atsem, animatrice…). Elles contribuent aussi à maintenir des services dans les villages (assistante maternelle, boulangère, coiffeuse, sapeur-pompier bénévole…).

La famille, notamment les parents, apporte des ressources complémentaires, quasiment indispensables pour ces jeunes femmes dont le niveau de vie reste assez modeste (financement du permis de conduire indispensable ; achats alimentaires ou dons du potager ; garde de jeunes enfants ; soutien moral, etc.).

Loin d'être contraintes et passives, elles trouvent donc de multiples intérêts à vivre dans leur campagne d'origine. Elles parviennent à concilier la norme de l'emploi féminin avec l'envie de fonder un foyer (accès à la propriété, maternité). Leurs compétences scolaires et les valeurs modernes qu'elles incarnent (équilibre des charges entre les sexes ; esprit civique) leur confèrent une réelle plus-value dont elles n'hésitent pas à jouer pour négocier les termes de la vie conjugale lorsqu'ils ne leur sont pas favorables. Selon les autrices, ces jeunes femmes contribuent ainsi à diffuser de nouvelles normes de vie : reconnaissance des activités professionnelles féminines, négociation et concertation, partage équitable des tâches domestiques, initiative et planification des activités du couple. Ce choix de vie rurale contribuerait alors à une forme d'émancipation féminine.

● **M.N.**

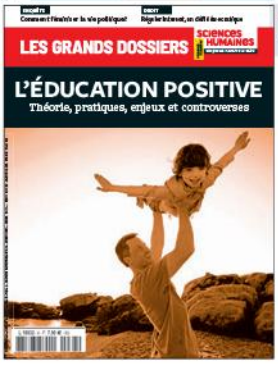
Délivré à 353101 le 7/16/2022, 8:01:47 PM

BOUTIQUE EN LIGNE

SCIENCES HUMAINES

NOS DERNIÈRES PUBLICATIONS

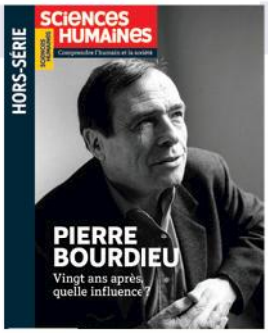
LE MENSUEL



LES GRANDS DOSSIERS

LES ESSENTIELS
SCIENCES HUMAINES
LES SAGESSES ANTIQUES
De Socrate à Marc Aurèle, des philosophies pour gouverner nos vies

LES ESSENTIELS



HORS-SÉRIE

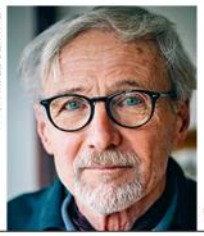
L'HUMANOLOGUE

RETROUVEZ TOUTES NOS PUBLICATIONS SUR NOTRE SITE **WWW.SCIENCESHUMAINES.COM**

GAGNEZ DU TEMPS, **SCANNEZ CE QRCODE**

POUR DÉCOUVRIR NOS DERNIERS LIVRES, C'EST ICI : **HTTPS://WWW.SCIENCESHUMAINES.COM/EDITIONS/**

Délivré à 353101 le 7/16/2022, 8:01:47 PM


© SAMUEL BERTHET

● NICOLAS JOURNET

LE MOT QUI FÂCHE

Invisibiliser

Disons que pour une fois, il n'y a pas vraiment de quoi se fâcher. Mais l'innovation lexicale n'échappe pas aux états d'âme de ceux qui, n'y comprenant rien ou n'y voyant rien de bon, froncent les sourcils et tournent la page. Ça pourrait être le cas face à un verbe devenu en deux décennies viral dans le champ des sciences sociales, au point de faire tache d'huile dans l'ensemble du discours savant ou expert. Ce verbe, c'est « invisibiliser » et son compère, le substantif « invisibilisation ». Leur étymologie est sans mystère : l'adjectif « invisible » et le substantif « invisibilité » existaient en français depuis le 13e siècle, avec le sens « ne pouvoir être vu ». Empruntés par la langue anglaise, ils y ont enfanté le verbe « *to invisibilise* », lequel a fait retour au français à une date difficile à fixer précisément, mais récente : présent dans *Le Robert*, « invisibiliser » manque à l'appel dans le *Trésor de la langue française*. Question donc : pourquoi et avec quel sens ce néologisme s'est-il introduit quand des équivalents plus rassis (occulter, dissimuler, voiler) existaient déjà ? Parce que les mots ne voyagent pas seuls : ils transitent en famille, en compagnie des idées de leurs promoteurs.

Dans les années 1970, les écrits de Michel Foucault avaient diffusé l'idée que la visibilité était un instrument de contrôle social. L'invisibilisation procède du constat que son inverse est, tout autant, le résultat de l'exercice d'un pouvoir. Dans le contexte de ses réflexions sur les « politiques de reconnaissance », le philosophe Axel Honneth définissait en 2005 l'invisibilisation comme le fait de regarder à travers une personne sans lui accorder d'intérêt. L'invisibilité ne dépend pas de la discrétion de la personne regardée : c'est une condition malheureuse entretenue par un acteur usant de son pouvoir pour ne pas reconnaître autrui. À l'échelle sociale, l'invisibilisation désigne tous les procédés, éventuellement insconscients, par lesquels un système médiatique, une élite dirigeante, une institution ou une classe dominante disqualifie, relègue, réduit au silence un sexe, une minorité, une catégorie de personnes.

Axel Honneth définissait l'invisibilisation comme le fait de regarder à travers une personne sans lui accorder d'intérêt.

Le verbe « invisibiliser » est donc un outil de critique sociale, forgé pour mettre au grand jour des formes de discrimination. Il est donc à sa place lorsqu'on peut lire que « *la primauté du masculin dans la langue invisibilise la présence des femmes dans un collectif* ». Ou encore, dans un article de 2015, quand l'auteur relève que l'instauration sélective de rendez-vous par une antenne de l'assurance maladie « *invisibilise les files d'attente, en très grande partie constituées de populations précaires* ». Ce sens se dématérialise un peu lorsque l'invisibilisation ne vise pas directement un groupe social, mais les débats qui existent à son sujet : ainsi on dénoncera « l'invisibilisation de la question raciale » comme une façon d'ignorer l'existence du racisme. Au bout du compte, il s'agit toujours de dénoncer une injustice frappant une catégorie de personnes.

En revanche, on peut s'étonner de la propension de ce vocable à se répandre dans des domaines où il perd ce sens, et ne dit rien de plus qu'occulter ou ignorer. Ainsi, un article de science politique publié en 2021, s'orne de ce titre ronflant : « Invisibiliser le relèvement de l'indemnité parlementaire : un enjeu de l'entre-deux-guerres » (comment on a augmenté les émoluments des députés sans faire de vagues). Ou encore, cet économiste qui explique en 2017 que « *la dématérialisation des données numériques invisibilise le fait que, derrière tous les échanges, transactions et processus de stockage de données, existent des supports physiques nécessaires à leur fonctionnement* ». Sans vouloir jouer au puriste cislangue, on a du mal à habiller un semi-conducteur en victime de discrimination ontologique. On peut donc espérer que cette contagion lexicale trouvera ses limites. ●

Délivré à 353101 le 7/16/2022, 8:01:47 PM

Semaine de la
Pop Philosophie

SAISON XIV

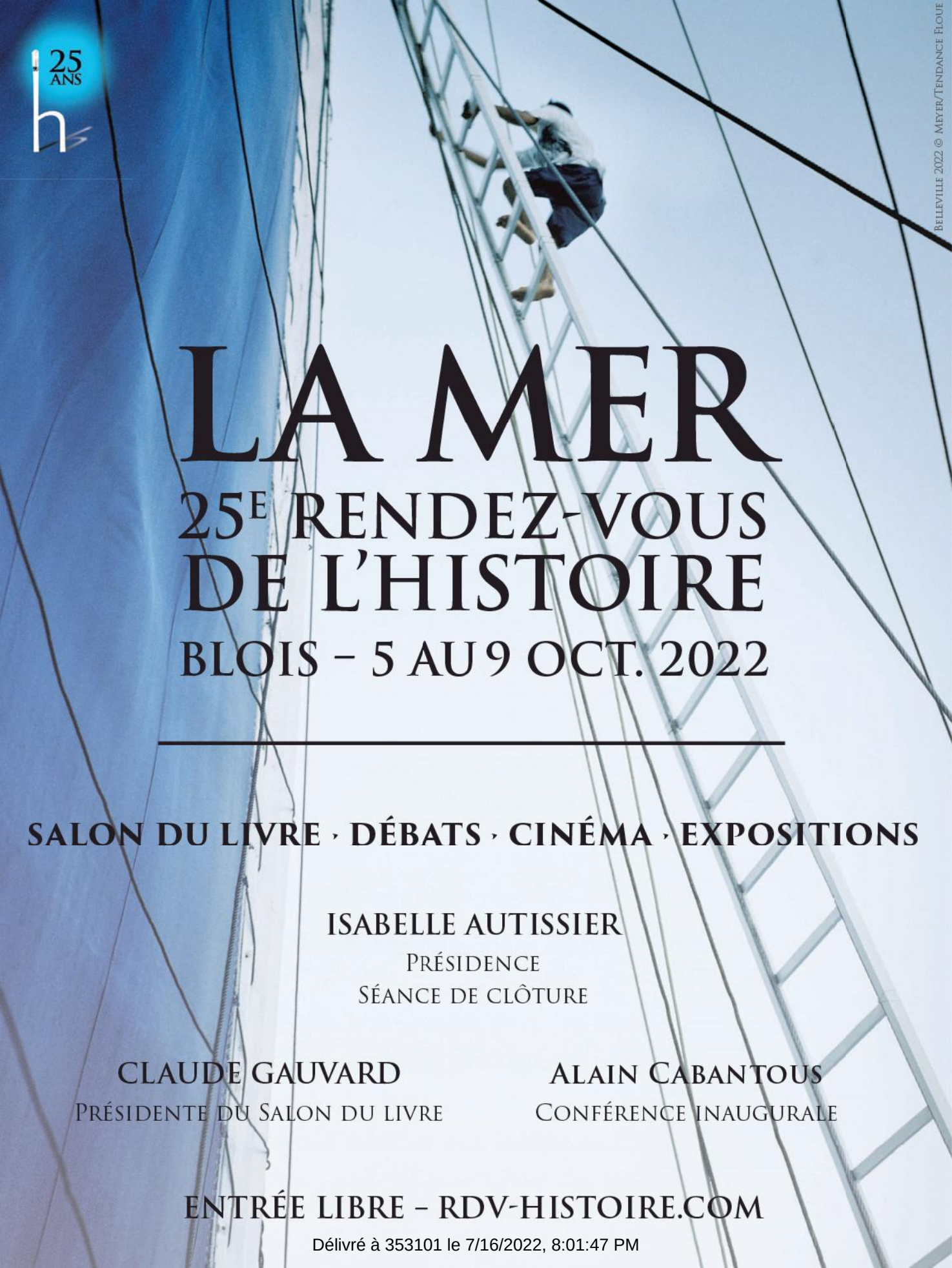
PHILOSOPHIE, RIRES ET CHANSONS

MARSEILLE

17-22 OCTOBRE 2022

WWW.SEMAINEPOPPHILOSOPHIE.FR

SCIENCES HUMAINES
PARTENAIRE DU FESTIVAL



Délivré à 353101 le 7/16/2022, 8:01:47 PM